

## なすじゃこ炒め



### 材料 【4人分】

なす	.....	中3本
しらす干し	.....	大さじ3
ごま油	.....	大さじ1/2
A	しょうゆ	..... 大さじ1
	酢	..... 大さじ1
	酒	..... 大さじ1
B	白ごま	..... 大さじ1
	かつお節	..... 1袋
みょうが	.....	2個
大葉	.....	3~5枚



<1人分の栄養価>  
エネルギー 57 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜 81 g

## 作り方

- 1) なすはヘタを除き、5mmの輪切りにして水につけておく。
- 2) みょうがはみじん切りにし、大葉は千切りにする。
- 3) フライパンにごま油を熱し、水気をきったなすを中火で炒める。
- 4) しらすを加えてサッと炒める。
- 5) Aを加えて味が馴染むように軽く炒めたら、白ごま、かつお節を加えてサッと混ぜ合わせる。
- 6) 器に盛り付け、みょうが、大葉を添える。



### Cooking Point

- ごま油の風味がとてもよく、酢と薬味で暑い夏場でもサッパリといただける一品です。
- 短時間で簡単にできます。
- みょうががないときは、長ねぎでも代用できます。

対象：子どもから  
ご年配の方まで