



献立名

折戸なすと厚揚げのごま味噌炒め



材料 4人分

- 折戸なす 1本
- ピーマン 2個
- 生揚げ 100g
- しめじ 1/4株
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 水 1/4カップ
- サラダ油 小さじ1
- みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 白ごま 大さじ1

★

☆

○献立例○ 麦ごはん 牛乳 黒はんぺんの茶揚げ
折戸なすと厚揚げのごまみそ炒め 冬瓜汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ①フライパンでごまを炒り、皿にとっておく。
- ②なすは乱切り、ピーマンは1cm角、生揚げは1.5cm角に切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ③小鍋に★と生揚げを入れ、焦げないように気をつけながら煮詰める。
- ④フライパンに油をひき、なすとしめじをよく炒める。
- ⑤ピーマン、☆、③の順で加えて炒め、味をなじませた後①をふりかける。

(子ども一人分)

エネルギー:110kcal たんぱく質:4.4g 脂質:5.5g 塩分:0.9g