

なすと豚のみそいため

【材料 5人分】

なす	300g	(輪切り)
豚	200g	(一口大)
みそ	大さじ3	
豆板醤	小さじ1	
酒	大さじ1	
水	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1	



【作り方】

- ① 調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油（材料外）を熱して、なすと豚肉をいためる。
- ③ ②に火が通ったら、①を加えて、少しいためる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
なすと豚のみそいため	149	8.8	8.2	22	2.0	1.9

なすの他にも、ピーマンや玉ねぎ等家庭にある野菜を加えても、おいしいです！

なすの皮には、血管をきれいにし動脈硬化や高血圧を予防する効果があると言われています。皮ごと調理するようにしましょう。

