

1 人分 206kcal

塩分 2.3g

【材料 (2 人分)】

・なす	中 2 本	A	{	・しょうゆ	大さじ 1/2
・豚肉(薄切り)	40g			・酒	大さじ 1
・ピーマン	中 2 個			・みりん	大さじ 1
・ごま油	大さじ 1			・みそ	大さじ 1
・みょうが	1 個			・水	小さじ 2
				・ゆずこしょう	小さじ 1



【作り方】

- ① なすを乱切りにして水にさらします。ピーマンと豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② みょうがを薄切りにし、水にさらしてから、ざるにあげて水気をとります。
- ③ Aの材料を合わせてよく混ぜ、ゆず風味のみそだれを作ります。
- ④ ごま油をフライパンにひき、中火で豚肉を炒めます。
- ⑤ 肉の色が変わったらなすとピーマンを④に加えて炒めます。
- ⑥ 3分程炒めたら、③を入れて全体にたれがからまるように炒めます。
- ⑦ 皿に盛り、みょうがを散らします。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ゆず風味のみそとみょうがのアクセントが、とても食欲をそそる 1 品です。

また、なすの皮には動脈硬化の予防・老化防止に効果があるといわれる、ポリフェノールが多く含まれます。

栄養士 鈴木 悠

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。