

# 野菜が主役のメインおかず！

## 茄子とししとうの肉味噌ポン酢炒め

材料 4人分

- 茄子 4本(280g) ⇒縦に十字に4等分切りし、乱切り
- ししとう 10本(50g) ⇒破裂防止に側面を少し切り込みを入れる
- 鶏ひき肉 150g
- ごま油 小さじ1
- にんにくチューブ 小さじ1
- ★減塩味噌 大さじ1/2
- ★ぽん酢 大さじ2
- ★酒 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 75cc

★混ぜ合わせる

★水溶き片栗粉に



### 作り方

- ① フライパンにごま油・にんにくチューブを入れて中火にかけ、ひき肉を炒める
- ② ひき肉の色が変わったら茄子を入れ、途中で蓋をしながら茄子に火が通るまで炒める
- ③ ししとうと★の調味料を加えてさらに炒め、水溶き片栗粉で全体にとろみをつける

★ポン酢がない場合は、醤油やめんつゆに酢を足してもOKです

豚ひき肉ではなく鶏ひき肉を使うと脂肪分が少なくヘルシーです！  
ぽん酢は醤油よりも塩分が低いので、減塩効果もあります◎

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
<b>127</b>	<b>7</b>	<b>7.5</b>	<b>0.7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### 朝ごはん、何を食べていますか？

ごはんやパンに、納豆やウインナー・卵のおかず等では野菜が不足してしまいます！**トマト**や**レタス**などそのまま食べられる野菜や、**冷凍野菜**をレンジで温めて卵といっしょに焼いたり、お浸しのようにして食べるなど、簡単に食べられるもので用意しましょう◎

