

ナスとトマトの中華炒め

雲仙産のナスとトマトを使った中華炒めです！野菜の水分を利用してヘルシーに調理します。トマトと豚挽肉の旨味たっぷりで、少ない味付けでおいしく減塩できます。食べてみんね！



1人分あたり

【エネルギー量】	178 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	190 g

雲仙市健康づくり課提供レシピ

材料(2人分)

ナス	・・・ 小3本(260g)	中華だしの素	・・・ 小さじ1
トマト	・・・ 小1個(120g)		
ニンニク	・・・ 1かけ		
豚挽肉	・・・ 120g		

作り方

- ① ナスとトマトは一口大に乱切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② フライパンの中央に豚挽肉、その周りに①を入れ、蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。野菜から水分が出てきたら中華だしの素を入れて、さっと炒める。



ベジコねえさん

