

マーボーいも

さつまいもの甘味が溶け込んで、
少ない調味料でも素材の味を活かした一品に！



1人分あたり

【エネルギー量】	286 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	119 g

串間町食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

なす	・・・ 80g	ごま油	・・・ 大さじ1/2 (6g)
トマト	・・・ 大1個 (150g)	小ねぎ	・・・ 4g
さつまいも	・・・ 小3本 (150g)	ケチャップ	・・・ 大さじ2弱 (25g)
豚ひき肉	・・・ 100g	しょうゆ	・・・ 小さじ1 (5g)
おろししょうが	・・・ 2g		
おろしにんにく	・・・ 2g		

作り方

- ① なすは乱切りにして、水に浸しておく。トマトはくし切りにする。さつまいもは1.5cm角に切り、ラップをしてレンジで加熱し、柔らかくしておく(約5分程度)。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉を加える。肉の色が変わってきたらなす、さつまいもを加え、少し炒めてからケチャップとしょうゆ、トマトを加えて全体に煮からめる。

