

● なすのトロツとみそ炒め

栄養成分 1人分

エネルギー	223kcal
たんぱく質	6.3g
カルシウム	32mg
食塩相当量	1.1g



材料 4人分

豚バラ薄切り肉	120g
酒	大さじ1
なす	5本
赤ピーマン	1個
長ねぎ	1本
サラダ油	大さじ4~5
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1

【A】

昆布だし汁(下準備を参照)	1/3カップ
砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
豆板醤	少々
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2

作り方

〈下準備〉

鍋に水500mlと、5cm四方のだし昆布を入れて一晩浸けておきます。このだし汁をレシビの分量に合わせて使います。

- 1 豚肉は5cm幅に切り、酒をからめておきます。
- 2 なすと赤ピーマンはヘタの部分を切り落として乱切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、油が温まったら②のなすを加えて色よく揚げるように炒め、バットなどに取り出します。フライパンに油を大さじ1/2ほど残しておきます。
- 4 ③のフライパンに、おろしにんにく、おろししょうが、①を入れて中火で炒めます。肉の色が変わってきたら赤ピーマンと長ねぎを加えて炒め、野菜に火が通ったら、合わせたAと③のなすを加えて全体にからめるように炒め合わせます。

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

試行錯誤の末に誕生した“なす嫌い克服メニュー”です。なすが苦手な子どもは、ただ炒めただけでは食べてくれません。そこで調理にひと工夫。ちょっと面倒でも、揚げる(または炒め揚げ)という手間をかけ、味噌で味つけを濃くしたところ完食率が大幅アップ!レシビの味噌の分量を少し減らして八丁味噌を加えるのもおすすめです。コクやうま味が増し、より子どもが喜ぶ味になりますよ。