



なすと豚肉のみそ炒め

なすとみその相性バツグン

■作り方■

- ① なすは乱切りにする。豚肉は一口大に切る。しょうがは、みじん切りにする。
- ② 合わせ調味料を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りがでたら、豚肉を入れ、炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、なすを加えて炒め、なすに焼き色がついたら②を加え、中火で時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 火を止める前に、ごま油を加える。

食材量 (2人分)

なす	3個
豚バラしゃぶしゃぶ用肉	160g
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1

【合わせ調味料】

砂糖	大さじ2
みそ	大さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1
だし汁	1/2カップ

1人分



17.7g	21.9g	2.4g
たんぱく質	脂質	塩分

11

豚肉といんげんの黒ごま和え

ごま和えに豚肉をプラスして、元気メニューに

食材量 (2人分)

豚肩ロース肉	1枚 (120g)	しょうゆ	大さじ1
さやいんげん	8本	砂糖	大さじ1
すり黒ごま	大さじ1	塩・こしょう	適宜
		片栗粉	適宜
		サラダ油	適宜

■作り方■

- ① ボールに、すり黒ごま、しょうゆ、砂糖を混ぜておく。
- ② さやいんげんはゆでて、4cm長さに切る。
- ③ 豚肩ロース肉は1cm幅に切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肩ロース肉を焼く。
- ⑤ ①に②、④を加え、和える。



1人分



13.6g	10.1g	1.7g
たんぱく質	脂質	塩分