

なすとそうめんの煮物

●材料(2人分)

なす・・・・・・・・・・2本
 そうめん・・・・・・・・1束
 A { だし汁・・・・・・・・400ml
 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 サラダ油・・・・・・・・大さじ2



ソーメンの塩分で
味がおいしくなります



1人分の
野菜の量
100g

●作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから皮に斜めに切れ目を入れ、4等分に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、なすを炒める。Aを入れて15分程度煮る。
- ③なすが柔らかく煮えたらそうめんを半分に折り、煮汁の所にほぐすように入れて蓋をし2分煮る。
- ④火を止めて余熱でそうめんが柔らかくなったら器に盛る。

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	181kcal
◆たんぱく質	3.5g
◆脂質	6.1g
◆炭水化物	27.6g
◆食物繊維	2.8g
◆食塩相当量	1.9g