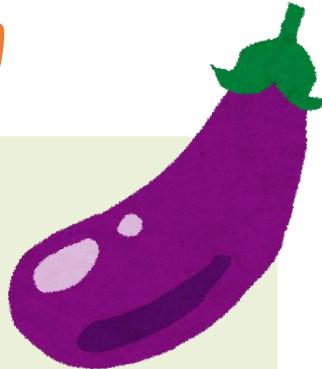


# なすとそうめんの煮物

## ●材料(2人分)

なす	2本
そうめん	1束
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

A



ソーメンの塩分で  
味がおいしくなります



## ●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人分の  
野菜の量  
100g

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