



鍋1つでできる!

# なすとひき肉の ピリ辛炒め



主菜



なす



調理時間



15分

1人あたりの野菜量



90g

アレルギー物質(28品目)



豚



鶏



大豆

## 材料(2人分)

豚ひき肉	100g
なす	2本(160g)
にんにく	1/2かけ(5g)
生姜	1/2かけ(5g)
鷹の爪	1/2本
ごま油	小さじ1
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
水	60mL
酒	10mL
酢	10mL
甜麺醤	小さじ1/2
青ねぎ	適量

## 作り方

- ① なすは1cm厚さの輪切りにして、水にさらした後、水気を切る。にんにく、生姜はみじん切りにし、鷹の爪は種を取り除き、輪切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにく、生姜、鷹の爪を熱し、豚ひき肉となすを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、Aを加えて、全体に味がなじむまで煮詰める。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

## ポイント

鷹の爪の量は、好みに応じて調整してください。  
ピーマンなどを加えれば、さらに野菜量アップ!



## 1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
174 kcal	10.3 g	2.2 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会