

しそご飯となすの炒め物

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

鹿沼市 高村友香里さん



ごま・しそ・しょうがで食欲をそそります

しそご飯となすの炒めもの

1人分の栄養価：エネルギー341kcal・たんぱく質9.5g・脂質9.3g・炭水化物52.7g・塩分2.1g・カルシウム32mg・鉄0.7mg

材 料(4人分)

ご飯	480g
大葉	4枚
黒ごま	適量
なす	3個
豚ロース肉	100g
しょうが	10g
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	100ml
塩・こしょう	適量
水溶き片栗粉	大さじ1

ピーマン	1/4個
揚げ油	適量
塩	少々
赤唐辛子	適量

<作り方>

- ①なすはへたを取り、厚さ1cmのいちよう切りにし水につけてあく抜きをする。
- ②豚ロース肉は一口大に切る。
- ③しょうがはみじん切りにする。
- ④大葉は太めのせん切りにし水にさらしてアクをとり、水気をきっておく。
- ⑤④を黒ごまと一緒にご飯に混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンに油を熱し、②③を入れる。豚肉に火が通ったら水気をふき取った①を入れて炒める。
- ⑦全体がしんなりしてきたら水を加え、砂糖、しょうゆで調味する。
- ⑧少し汁を煮詰めたら水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ⑨ピーマンをさいの目にし、素揚げして塩をふっておく。
- ⑩器に⑤⑧を盛り、⑨を散らす。最後に刻んだ赤唐辛子をのせる。

献立のヒント

- かぼちゃのそぼろ煮
- ワカメスープ

健康づくりアドバイス

野菜をたくさん食べましょう！

目標は、
1日350g

いろいろな野菜を
食べましょう。
ドレッシングなどの
使いすぎに注意しましょう。



野菜や果物に多く含まれるカリウムは、
塩分の排出を助けます。