

マーボーなす風

〈材料／2人分〉

なす	2本(160g)
豚こま肉	60g
しょうが(みじん切)	3g
サラダ油	大さじ1
豆板ジャン	小さじ1/2(3g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
オイスターソース	小さじ1(6g)
④ 鶏ガラスープの素	小さじ1/3
水	1/3カップ(70ml)
片栗粉	小さじ2(6g)



〈作り方〉

- ①なすは縦4等分に切り、2cm幅に切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。④を合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、なす、しょうが、豚肉を炒める。
- ④火が通ったら、④を加え、炒めからめる。



〈メモ〉肉はひき肉にしてもよいです。

〈1人前 栄養価〉

エネルギー 169kcal たんぱく質 7.2g 食塩相当量 1.2g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部