

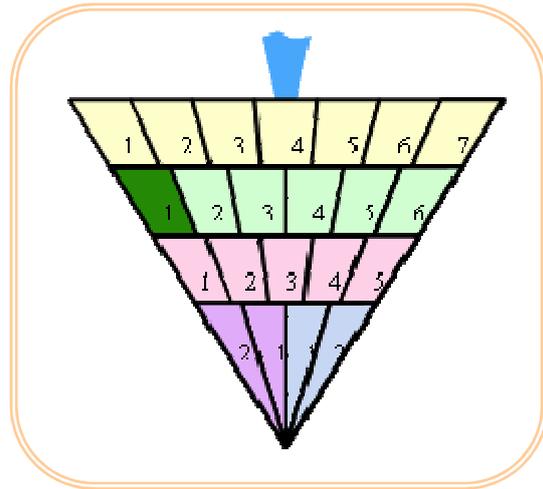


あおもりヘルシー食事バランスメニュー



なす炒め

副菜 1つ(SV)



☆栄養価(1人分)

エネルギー	90 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	6.1 g
塩分	1.0 g

材 料(2人分)		作 り 方
なす	140g	① なすは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。ピーマンも乱切りにする。 ② 鍋に植物油を熱し、なすとピーマンを炒める。 ③ 火が通ったら酒、砂糖、しょうゆを入れ、和風だしで味を整える。
ピーマン	30g	
植物油	大さじ1	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ2	
和風だし(顆粒)	少々	