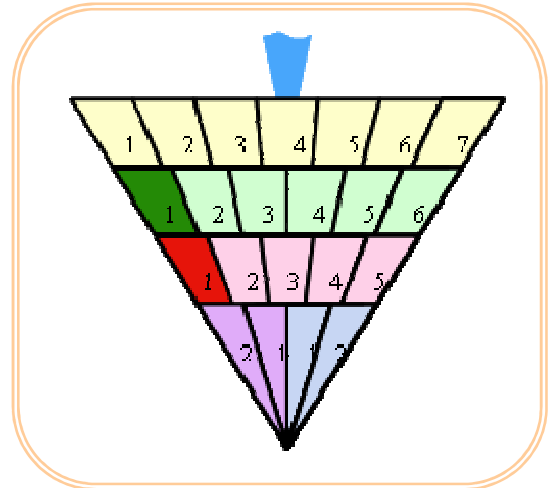




あおもりヘルシー食事バランスメニュー

✿ なすと鯖の油炒め

副菜 1つ(SV) 主菜 1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	114 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	5.9 g
塩分	0.8 g

材料(2人分)	作り方
長なす 1本 エリンギ 1本 いんげん 20g 鯖水煮缶 1/2缶 植物油 小さじ1 みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ1	① なすは短冊切りにし、エリンギはたて半分に切り、なすと同じくらいに切る。いんげんは4cm位に切り、茹でる。鯖缶はほぐしておく。 ② フライパンに油をしき、材料を炒めみりんとしょうゆで調味する。

ワンポイントアドバイス 🍗👍

八戸の鯖水煮缶は脂がのっておいしいです。炒めものなどに、ちょっと加えるとひと味ちがいますよ。