

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

魚

ナスとつみれの煮物

● 材料（4人分）

ナス	400g	
サヤインゲン	100g	
A {	イワシ（ミンチ）	200g
	小ネギ	50g
	卵	24g
	ショウガ（おろし）	10g
	片栗粉	大さじ2
塩	少々	
B {	だし	400ml
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	塩	少々

● 下関産の食材

ナス・イワシ・小ネギ

● 味・作り方の特徴、PR

イワシをミンチにするのは少し手間がかかりますが、地元の新鮮な魚の美味しさを味わえる一品です。

● 作り方

- ① ナスはヘタを取り、たて半分に切って、斜めに切り込みを入れ、3～4等分に切る。サヤインゲンはヘタを除いて4等分に切り、小ネギは小口切りにする。
- ② ボウルにAを合わせてよくこねる。
- ③ 鍋にBを合わせてから中火にかけて、煮立ったら②をスプーンで直径3cmに丸めて落とし入れる。アクを取り除き、ナスを加えて落とし蓋をし、さらに鍋の蓋をして、ナスが柔らかくなるまで煮る。
- ④ サヤインゲンを加えて、火が通るまで煮た後、器に盛る。

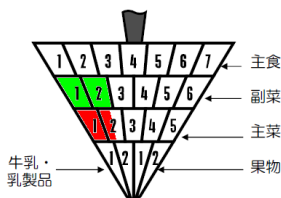


● 一人分栄養価

エネルギー	183 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	7.7 g
炭水化物	14.6 g
ナトリウム (食塩相当量)	738 mg 1.9 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	2 づ(SV)
主菜	1.5 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです