



野菜

ナスの煮びたし

● 材料（4人分）

ナス	280g	
タマネギ	100g	
ショウガ	1/3かけ（4g）	
シメジ	60g	
さつま揚げ	60g	
油	小さじ1/2	
A {	砂糖	小さじ1と1/3
	みりん	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1と1/3

● 作り方

- ① ナスは乱切り、タマネギはくし形に切る。
- ② ショウガはみじん切りにする。
- ③ シメジは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ④ さつま揚げは短冊切りにする。
- ⑤ 油をひき、②のショウガを炒め、①のナス・タマネギ、③のシメジを炒める。
- ⑥ ④のさつま揚げを加え、Aで調味し、仕上げる。



● 味・作り方の特徴、PR

ナスは夏から秋の長い季節に多く出回ります。炒め物にはもちろん、天ぷら、煮物、汁の具など幅広い料理に合います。



● 下関産の食材

さつま揚げ・ナス・タマネギ

● 一人分栄養価

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.2 g
炭水化物	10.6 g
ナトリウム (食塩相当量)	342 mg 0.8 g

● 食事バランスガイド

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

