

## 給食メニューご紹介！

### 麻婆なす



分量：4人分（ ）内は切り方

なす…80g(縦 1/2→縦 1cmカット)

豚ひき肉…48g

にんじん…1/4本(千切り)

玉ねぎ…1/4個(薄めスライス)

たけのこ水煮…40g

サラダ油…小さじ 1/2

にんにく…4g

しょうが…1/4かけ

※おろししょうがの場合…小さじ 1

☆しょうゆ…大さじ 1/2

☆赤みそ…小さじ 1強

☆砂糖…小さじ 1

☆清酒…小さじ 1/2

片栗粉…小さじ 1強

ごま油…小さじ 1/3

豆板醬…1.2g



【栄養価】1人あたり  
エネルギー：52キロカロリー  
タンパク質：3.2g  
脂質：1.8g  
塩分：0.58g



【栄養ポイント】  
ナスは、90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。  
夏バテ防止に最適です☆



### 【作り方】

- ①野菜は事前に切っておき、☆の調味料は合わせておく。
- ②サラダ油でにんにく・しょうが・ひき肉を炒める。
- ③色が変わってきたら、にんじん・なす・玉ねぎ・たけのこを炒める。
- ④分量外の水で溶いた片栗粉を回しいれる。
- ⑤とろみがついたら完成！(^▽^)/