


献立名	なすの五目みそかけ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・なすはカラッと揚げる。 ・肉みそだれは煮込み、具に味をなじませるとよい。 	
ひとこと アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・なすの苦手な人には、なすを細かく切ってもよい。 ・なすは揚げるかわりに、はけで全体に油をぬり、蒸し器で5分程蒸してもよい。 	

材料名	(4人分量)	作り方
・なす	中1本	① なすは縦長と横長に切り、1/4にする。 ② 水分を拭いて、180℃の油で3分程度素揚げをする。 ③ 肉みそだれをつくる。にんじん、ごぼう、しいたけ こんにゃくを荒みじんに切る。 ④ 豚肉を炒め、③の材料を順に入れ、水を入れて柔らかくなるまで煮る。 ⑤ 火が通った所で調味料を入れ、絶えず混ぜながら、煮込む。 ⑥ 濃度がついたら、最後にすりごまを入れて仕上げる。 ⑦ なすの切り口を上を盛り付け、肉みそだれをかけたら、できあがり。
・揚げ油	13 g	
・豚肩ひき肉	8 g	
・にんじん	9 g	
・ごぼう	9 g	
・こんにゃく	8 g	
・干しいたけ	0.6 g	
・八丁みそ	14 g	
・みりん	8 g	
・酒	4 g	
・三温糖	8 g	
・白すりごま	0.6 g	
・水(干しいたけ戻し水含む)	12 g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
66	1.5	4	16	0.4	37	0.03	0.03	2	1.1	0.4