

献立名	揚げなすの肉みそかけ	
	<p style="text-align: center;"><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なすの水分をペーパーなどでしっかり取る。</li> <li>・豚ももひき肉はよくほぐす。</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	
ひとこと アドバイス	甘い肉みそが子どもたちに人気で、なすの苦手な子でもおいしく食べられます。	

材料名	(4人分量)	作り方
・なす	2 本	①なすのへたをとり、たて1/4に切り、水分をとります。
・揚げ油	適量	②①を180℃位の油で素揚げにします。
肉みそ		③鍋に水をいれて火にかけ、豚ももひき肉をいれ、ほぐしながら煮ます。
・豚ももひき肉	50 g	④あくがでてきたら取り、中双をいれます。
・酒	小さじ1杯	⑤中双がとけたらみりんでといた赤みそをいれ、弱火で煮ます。
・赤みそ	大さじ2杯	⑦みそに火が通ったら、水ときでんぷんを回しいれとろみをつけ肉みその出来上がりです。
・中双	大さじ2.5杯	⑧揚げたなすに肉みそをかけます。
・みりん	小さじ2杯	
・でんぷん	小さじ1/3杯	
・水	大さじ2杯	

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B <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
121	4.5	6.2	20	0.7	6	0.11	0.05	1	1.5	0.8