

みょうがと牛肉の味噌炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 284kcal、たんぱく質 10.8g

脂質 20.6g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

みょうが	4本(80g)	■味噌	15g
茄子	150g	■砂糖	小さじ1(3g)
ししとう	6本(30g)	■みりん	小さじ1(6g)
牛肉薄切り	100g	■酒	大さじ1/2(7.5g)
◎しょうゆ	小さじ1/2(3g)	■しょうゆ	小さじ1/2(3g)
◎片栗粉	大さじ1/2(4.5g)	白ごま	3g
サラダ油	大さじ1(12g)		

作り方

- みょうがは根元を少し切り落とし、縦半分に切ってから縦に3等分に切る。
茄子はヘタを取り、縦半分に切って1.5cm幅の斜め切りに切り、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
ししとうは、まな板に押さえつけながら転がし、ヘタを切り落として中の種を取り除いたら、2等分の斜め切りにする。
- 牛肉は食べやすい大きさに切り、◎のしょうゆ、片栗粉をまぶす。
- の味噌、砂糖、みりん、酒、しょうゆを合わせておく。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れ色が変わるまで炒め、茄子、ししとう、3の合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
全体に味が絡まったらみょうが、白ごまを入れて、さっと炒め合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報