

少しのお肉でごはんがすすむ

## 副菜

# 皮むきなすの炒り煮

所要時間：8分  
(べったり時間6分)

## 材料 (約4人前)

なす	中3本(300g)
豚ひき肉	50g
ごま油	小さじ1
にんにく・しょうが	チューブ 2cmほど
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1

## 作り方

1. なすのへたを落として、皮をピーラーでむき、食べやすい大きさに切る
2. フライパンに、ごま油・にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れて中火にかけ、ひき肉に火が通ったら切ったなすを加えて炒める
3. ざっと全体に油がまわったら、合わせておいた調味料を入れて混ぜ、火を弱めて少しおく
4. 水分が少なくなるまで炒めて、なすがしっとりしたら完成

栄養価 (1人前)

熱量(加減-) : 72kcal たんぱく質 : 3.9g 塩分 : 0.8g

## 献立のアドバイス

「今日の主菜はごはんが進みづらそう…」そんな日の副菜として作ってみてはいかがでしょうか。使用するひき肉も少ないので、ハンバーグや餃子の日に、少しひき肉を多めに買って取り分けておくとすぐに作れます。

## 細かく刻んでアレンジ色々

豚肉の味がしみ込んだなすを細かく刻めば、そばろのようにお使いいただけます。もちろん最初からなすを小さめに切って調理しても OK。

- + 麺・ニラ・のり・卵黄など = **まぜそば**
- + 茹でた春雨 = **麻婆春雨、春巻き**
- + 刻んだ夏野菜(トマト・ズッキーニ・玉ねぎなど)  
・カレールウ = **ドライカレー**

etc…

## 残った皮でもう一品

皮付きの伝統的ななす炒りももちろん OK です。むいて残った皮を歯ごたえのある酢の物に変身！



塩もみ→水洗い→調味料とあわせる  
(しょうゆ：砂糖：酢=1：2：2の割合)

さらに塩もみきゅうりを加えると夏らしい一品ができあがります。

## なすが苦手な子どもでも

なすの“皮”“味”“食感”が苦手…！そんなお子さんも多いのでは。

このレシピでは、なすの皮をむいて口当たりを良くしたり、お肉のうま味がしみ込んだ甘じょっぱい味付けになっていますので、なすが苦手なお子さんでも食べやすくなっております。