



なすと挽き肉のジャージャー風そうめん

栄養士コメント

ビタミンB1の多い豚肉と、にんにくやねぎに含まれるアリシンは、疲労回復に効果があり、夏バテ予防に最適です。薬味をたっぷり入れて薄味をカバーします。甜麺醤(てんめんじゃん)は比較的塩分が少ない中華料理の甘味噌です。そうめんは食べやすいようにだし汁をかけていただきます。



作り方

- : 鍋でそうめんを茹で、冷水で冷やす。
- : さやいんげんは3センチの長さに斜めに切り、茹でる。
- : フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを弱火で炒め、次に豚ひき肉を炒める。茄子も加えしんなりするまで蓋を閉め、蒸し焼きにする
- : さやいんげん、甜麺醤(てんめんじゃん)を加えさっと炒める。
- : お皿にそうめんを盛り、 を上からかけ、みょうが、青じそを盛る。
- : 食べる際にだし汁をかける。

成分値 (1人分)

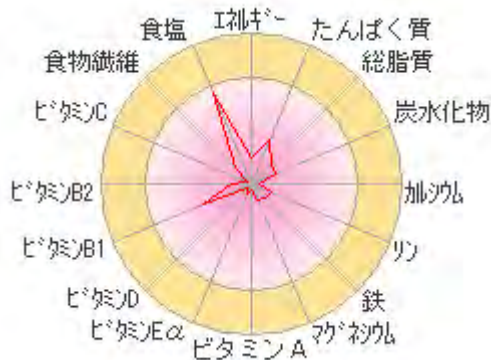
摂取値 単位

1. エネルギー	429 kcal
2. たんぱく質	18.2 g
3. 総脂質	11.2 g
4. 炭水化物	60.3 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	162 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	40 mg
9. ビタミンA	27 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.44 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	3.9 g
16. 食塩	1.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. そうめん(ゆで)-----	200	g
2. さやいんげん-----	3	本
縦に切り込みを入れて千切りにする		
3. 豚ひき肉-----	50	g
4. 茄子-----	1/2	本
5. にんにく-----	1/2	かけ
すりおろす		
6. 生姜-----	1/2	かけ
すりおろす		
7. みょうが-----	1/4	こ
8. 青じそ-----	1	枚
9. 甜麺醤-----	2/3	大杓
10. ごま油-----	1/4	小杓
11. だし(かつお・昆布)-----	100	ml



(黄色い範囲内です)