



夏野菜麻婆

栄養士コメント

これから旬になってくる夏野菜を麻婆にしました。
七味や甜麺醬(てんめんじゃん)が食欲をそそる一品です。

塩分の多い豆板醬を使わず甜麺醬、味噌、七味で麻婆豆腐の味を出しました。



作り方

にんにく、生姜、ネギはみじん切り、野菜は食べやすい大きさに切る。

熱したフライパンにゴマ油をひき、にんにく、生姜、ネギを炒める。

香りがしてきたら、ひき肉を加え、強火で炒める。

ひき肉に火が通ったらナス、オクラ、ピーマン、パプリカを加え、野菜に火が通ったら調味量とトマトを加え、とろみがつくまで炒める。

成分値 (1人分)

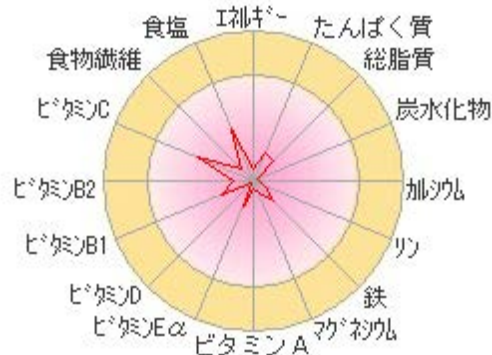
摂取値 単位

1. エネルギー	194 kcal
2. たんぱく質	11.6 g
3. 総脂質	11.8 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	107 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	45 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.30 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	50 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ひき肉	30 g
2. 牛ひき肉	25 g
3. トマト	1/4 個
4. 茄子	30 g
5. オクラ	2 本
6. ピーマン	1/2 個
7. 黄ピーマン	20 g
8. 生姜	少々
9. にんにく	少々
10. 白ねぎ	少々
11. ごま油	1/4 小サジ
<調味料>	
12. 酒・本醸造酒	1/4 大サジ
13. 甜麺醬	1/2 小サジ
14. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
15. 七味唐辛子	少々
16. タニタ 減塩味噌	1/2 小サジ



(黄色い範囲内です)