



豊橋市 ×

おいしきスマイル

イチビキ

eaToyo⁺ Recipe

いーとよぶらすれしび

ほどよい
塩分



食塩相当量
1.1g

たっぷり
やさい



野菜量
81g

なすと厚揚げの「ちょいお」味噌炒め



材 料 (2人分)

- 厚揚げ…140g
- 小松菜…20g
- なす…80g
- キャベツ…60g
- ごま油…大さじ1と1/2
- 甘味噌だれ…大さじ3
- おろしにんにく…小さじ1/2
- いりごま…小さじ1

作 り 方

- 1 厚揚げは食べやすい大きさに切る。(※下茹ですると油が落ちて味が染みやすくなります)
- 2 小松菜は5cm幅に切り、茎と葉に分けておく。なすは一口大の乱切り、キャベツはざく切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、香りが立ったら、厚揚げ、小松菜の茎、なす、キャベツを加え、全体に油が回るように炒める。
- 4 なすとキャベツがしんなりとして火が通ったら、小松菜の葉を加えてサッと炒め合わせる。
- 5 全体がしんなりしたら、甘味噌だれとにんにくを加えて全体に手早く絡めるように炒め合わせる。
- 6 器に盛り付け、仕上げにいりごまを振る。

※使用する甘味噌だれにより分量を調整してください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…274kcal
たんぱく質…10.5g
脂質…18.7g
炭水化物…18g
食塩相当量…1.1g