

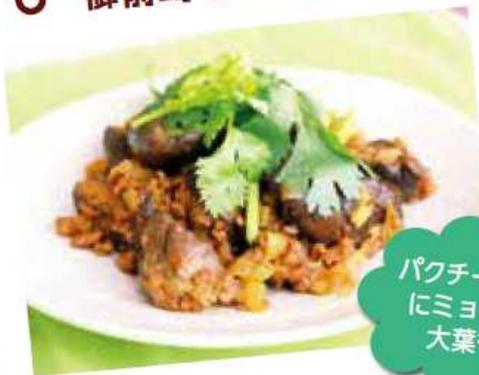


広報 **おまえざき** 掲載レシピ



2020年6月号

“御前崎をたべよう！”



パクチーのほかに
ミョウガや
大葉も◎

エスニック風 なすの肉みそ炒め

材料(4人分)

ナス……………4本
長ネギ……………1本
豚ひき肉……………150g^ラ
ごま油……………大さじ1
すりおろしショウガ・酒・甜麴醬・
砂糖・醤油・ナンプラー
……………各大さじ1.5
すりおろしにんにく……………チューブ1cm程度
パクチー……………適量(3^ラ程に切る)

作りかた

- 1 ナスのヘタを取り、一口大に切る。長ねぎをみじん切りにする。
- 2 フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて豚ひき肉を炒める。
- 3 豚ひき肉に火が通ってきたら、ナスを炒める。
- 4 ナスがしんなりしてきたら、調味料を入れ、火が通るまで炒める。最後に長ねぎを入れる。
- 5 器に盛り、パクチーを散らす。

▶ 1人分 = 195kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉