

ファールちゃんのうまうま炒め

1人分のエネルギー： 55 kcal 塩分： 0.3g

材料（8人分）

なす	3 個（320g）
おろししょうが	2 cm
おろしにんにく	2 cm
ごま油	大さじ 1
A	しょうゆ 大さじ 1
	酒 大さじ 1
	みりん 大さじ 1
	砂糖 大さじ 1
白いりごま	大さじ 2

作り方

- ①なすは半分に切り、さらに斜めに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、なすを炒める。
- ③しんなりしたら調味料 A を入れて炒め煮にする。
- ④水分が少なくなったら、ごまをふる。



しょうがやにんにく・ごまの風味でご飯がすすみます。
朝ごはん用に、にんにくを抜いてもよいでしょう。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
なすの「ファールちゃん」