



焼きナスのあんかけ

H24 箕輪西小学校



〈秋の味覚献立〉

- ・まめご飯
- ・焼きナスのあんかけ
- ・さつま芋とりんごの重ね煮
- ・夕顔のみそ汁
- ・かりんゼリー
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

炒め油は多めの方がなすの色がきれいに仕上がります。
なすの苦手な子どもでも食べやすい料理です。

■材料 /4 人分

- | | | | |
|---|------|-------|----------|
| | なす | …………… | 4 本 |
| | 鶏ひき肉 | ……… | 120g |
| | しょうが | … | 大さじ 1 |
| A | 水 | …………… | カップ1と1/2 |
| | 砂糖 | …………… | 大さじ 1 |
| | しょうゆ | … | 大さじ 1 |
| | 片栗粉 | ……… | 大さじ 1 |
| | サラダ油 | ……… | 適量 |

■作り方

- ① なすは乱切りにして水に浸してあく抜きをする。
- ② しょうがはみじん切りする。
- ③ フライパンに油を入れしょうがを炒める。
- ④ ひき肉を入れてさらに炒め、なすも炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れてなすが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 122kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.9g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 0.8g