

料理名 なすとキャベツの煮物



材料（4人分）

なす		2本	
サラダ油		適量	
キャベツ		1/4個	
ちくわ		2本	
しょうゆ	大さじ1・	1/2	A
砂糖	大さじ1・	1/2	
酒		少々	
和風だしの素		少々	
水		200cc	
ごま油		少々	



作り方

1. なすを一口大に切る。鍋にサラダ油を熱し、なすを素揚げする。
2. キャベツはざく切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
3. 鍋にAを入れて一煮たちさせ、キャベツを加える。キャベツがしんなりしてきたら、なす、ちくわを加えてさらに煮る。
4. 仕上げにごま油を加える。

POINT

煮ることにかさが減り、野菜をたっぷり摂ることができる一品です♪



栄養価

エネルギー 102kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.9g 塩分 1.8g

(埴生校区)