

たっぷり茄子とひき肉の

カレーマヨ炒め

匿名さん

子どもが嫌いな野菜を子供が好きな味付けで炒めました。

(材料は1人分)

材 料

なす	1本	料理酒	3g
豚ひき肉	60g	塩	0.1g
人参	20g	こしょう	少々
ピーマン	20g	ケチャップ	7g
コーン缶	20g	ウスターソース	4g
にんにく	0.5g	マヨネーズ	7g
料理油	適量	カレーパウダー	0.5g

1人分のエネルギー 227kcal
食塩相当量 0.9g

作り方

- ①なす、人参、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を広げ、にんにくとひき肉、料理酒、塩、こしょうを入れて炒めます。
- ③豚ひき肉にある程度火が通ったら、にんじんとなす、ピーマン、コーンを加えて、一緒に炒めます。
- ④野菜に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、カレーパウダーを入れて味を整えます。
- ⑤お皿に盛りつけたら、できあがり。



【管理栄養士からのコメント】

紫・緑・オレンジと色鮮やか野菜は体の細胞の酸化を防いでくれます。数種類の調味料を使うことで、味付けがまろやかになり、ご飯に合うおかずとなります。