

# ナスと豚肉のみそ炒め

栄養管理室



今回は当院で提供している、夏におすすめの人気献立を紹介します！！



## 健康のPoint！

今回は豚肉と夏野菜を使った献立です。豚肉にはたんぱく質以外にも、夏に不足しがちなビタミンB1が含まれています。ビタミンB1には糖質を体内エネルギーに変えるのに必要な栄養素です。夏バテ防止や疲労回復に効果があります。

今回紹介している献立にアリシンを多く含む、玉ねぎやニンニク、ニラ等を加えると

## 【材料(4人分)】

|           |      |
|-----------|------|
| ナス        | 中2本  |
| 豚ばら肉      | 60g  |
| 人参        | 1/4本 |
| 枝豆(冷凍むき身) | 20g  |
| サラダ油      | 大さじ1 |
| ★あわせみそ    | 大さじ1 |
| ★醤油       | 小さじ2 |
| ★砂糖       | 大さじ1 |
| ★だし汁      | 40g  |

## 【調理のPoint】

### Point①

分量を増やすことでメイン料理の献立としても活用できます。

### Point②

あわせみそは普段自宅で使用しているみそを利用してもおいしく作れます。

## 【栄養量(1人分)】

エネルギー: 125kcal  
たんぱく質: 3.8g  
脂質: 9.0g  
食塩: 0.8g

## 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに、ナスは乱切り、人参はいちょう切りに切る。
- ②★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③油をひいたフライパンで豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらナス、人参を加えて炒める。
- ④ナスがしんなりしたら②の合わせ調味料を加え、炒める。
- ⑤最後に枝豆を入れてなじませる。