

なすの甘辛ごま炒め



分量 (2人分)

なす	3本 (220g程度)
☆ごま油	小さじ2 (8g)
☆しょうゆ	小さじ2 (12g)
☆酒	小さじ2 (10g)
☆みりん	小さじ2 (12g)
☆砂糖	小さじ2 (6g)
☆白ごま	大さじ1 (6g程度)
☆おろししょうが	小さじ1 (5g程度)



エネルギー	111kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	5.7g
食物繊維	2.7g
塩分	0.9g
	(1人分)

作り方

- ① なすの皮をまだらに剥き、一口大に切る
- ② フライパンで、なすがしんなりするまで中火で炒める
- ③ ☆を入れて、2分ほど炒める