

# 麻婆なす

1人分 I補給 - : 105kcal 塩分 : 0.6g

夏が旬のなす・ピーマンを使った一品です。  
お肉のコクが野菜の苦味や臭みを和らげます。  
お子さんの野菜克服メニューにおすすめです。

## 材料(幼児1人分)

※大人1人分はレシピの2倍量で  
お作りください。

豚ひき肉	25g
なす	40g
玉ねぎ	20g
人参	10g
ピーマン	10g
干ししいたけ	1g
小ねぎ	5g
にんにく	1g
しょうが	1g
ごま油	小さじ1/4 (1g)
砂糖	小さじ2/3 (2g)
味噌	小さじ1/2 (4g)

## 作り方

- ①なす・玉ねぎ・人参・ピーマンは1cm角に切る。  
干ししいたけは水で戻し、細かく切る。
- ②ごま油を熱し、みじん切りのにんにくと生姜を炒め、  
香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色がかわったら①の材料を加え、炒める。
- ④野菜に火が通ったら砂糖と味噌を加え、  
最後に小口切りのねぎを加える。

## クッキングローメモ

・夏野菜たっぷりですが、  
こどもたちは  
大好きです！

