



野菜を食べよう！

中華風スタミナ炒め



材料(4人分)

・なす	120g	A	・ケチャップ	大さじ2
・にんにく	20g		・オイスターソース	大さじ2
・たまねぎ	100g		・細ねぎ	40g
・かぼちゃ	100g			
・トマト	160g			
・豚肉	200g			
・ごま油	大さじ1			
・酒	大さじ2			

作り方

- ①なすは一口大の乱切り、にんにくは薄切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、かぼちゃは1cm厚さのいちょう切り、トマトは一口大に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。豚肉、たまねぎ、なす、かぼちゃの順に入れて炒め、酒を入れて蒸し焼きにする。
- ③かぼちゃに火が通ったら、Aとトマトを加えて軽く混ぜ、小口切りにしたねぎを散らす。

おすすめ
ポイント

食欲そそるスタミナ炒めは、ご飯によく合います。
野菜をたっぷり入れた、食べ応えある一品です。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	12.8	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	135	g