

マーボーいも

さつまいもの甘味が溶け込んで、
少ない調味料でも素材の味を活かした一品に！



1人分あたり

| | |
|------------|----------|
| 【エネルギー量】 | 286 kcal |
| 【食塩相当量】 | 0.8 g |
| 【野菜・きのこ重量】 | 119 g |

串間町食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

| | | | |
|---------|----------------|-------|-----------------|
| なす | ・・・ 80g | ごま油 | ・・・ 大さじ1/2 (6g) |
| トマト | ・・・ 大1個 (150g) | 小ねぎ | ・・・ 4g |
| さつまいも | ・・・ 小3本 (150g) | ケチャップ | ・・・ 大さじ2弱 (25g) |
| 豚ひき肉 | ・・・ 100g | しょうゆ | ・・・ 小さじ1 (5g) |
| おろししょうが | ・・・ 2g | | |
| おろしにんにく | ・・・ 2g | | |

作り方

- ① なすは乱切りにして、水に浸しておく。トマトはくし切りにする。さつまいもは1.5cm角に切り、ラップをしてレンジで加熱し、柔らかくしておく(約5分程度)。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉を加える。肉の色が変わってきたらなす、さつまいもを加え、少し炒めてからケチャップとしょうゆ、トマトを加えて全体に煮からめる。

