

なすの肉巻き煮



適塩前 <1人分>

エネルギー 557 kcal
食塩相当量 1.3 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 463 kcal
食塩相当量 1.1 g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) 160 g
なす 240 g
青じそ(4枚) 4 g
米粉 30 g
油 8 g
A だし汁 100 g
A 酒(大さじ1/2) 7.5 g
A しょうゆ(大さじ1) 18 g
A みりん(大さじ1) 18 g
かぼちゃ 40 g
ピーマン(赤、黄、緑) 計80 g
しょうが 6 g

(Before)

適塩後

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) 150 g
なす 240 g
青じそ(4枚) 4 g
米粉 30 g
油 8 g
A だし汁 60 g
A 酒(大さじ1/2) 7.5 g
A しょうゆ(小さじ2・1/3) 14 g
A みりん(小さじ2・1/3) 14 g
かぼちゃ 40 g
ピーマン(赤、黄、緑) 計80 g
しょうが 6 g

(After)

作り方

- ① なすは縦4つに切り、青じそをのせて豚肉で巻く。
- ② かぼちゃは7mm幅にスライスし、軽くラップして電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ ピーマンは縦8つに切り、しょうがは細切り(針しょうが)にしておく。
- ④ フライパンを熱しピーマンとかぼちゃを素焼きにする。野菜に火が通ったら器に取り出し、フライパンに油を入れる。
- ⑤ ①に米粉をまぶし④のフライパンに肉の巻き終わりを下にして並べる。肉を転がしながらこんがり焼く。
- ⑥ フライパンの余分な油をふき取り、Aを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 器に焼き野菜と肉巻きを盛りつけ、針しょうがを上飾る。



1人分
185g
野菜・きのこ・海藻使用量

適塩ポイント Tekien Point

- 甘みのある添えの野菜を選ぶことで、調味料なしでも食べられます。
- 盛り付けで、焼き野菜の上に肉巻きをのせれば、残りのタレで余分なドレッシングなどは不要です！
- ナスに肉を巻くことで、ナスが肉の油を吸ってジューシーに仕上がるので、調味料が少なくてもしっかり旨味を感じられます。

