

食推
さんの!

うま塩レシピ

ナスの中華風牛肉そえ



とろっとしたナスに中華風のたれがよく絡みます。ナスがたっぷり、ボリュームのあるレシピです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

ナスを電子レンジで加熱している間に、調味料を合わせたり、牛うす切り肉を焼くと、時短になります。電子レンジを使う代わりに、フライパンで焼いても旨みが増しておいしいです。

A



材料(2人分)

- ナス・・・・・・・・・・・・・・・・ 220g
- ショウガ・・・・・・・・・・・・ 2g
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・12g(小さじ2)
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 6g(小さじ2)
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7g(大さじ1/2)
- ゴマ油・・・・・・・・・・・・・・ 4g(小さじ1)
- 顆粒中華だし・・・・・・ 0.6g(小さじ1/5)
- 牛うす切り肉・・・・・・・・・・ 50g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5g(小さじ1)
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g(小さじ1)
- 小ネギ・・・・・・・・・・・・・・ 5g

作り方

- ①ナスは3cm大の乱切りにし、器に入れラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②ショウガをすりおろし、Aの調味料と合わせておく。
- ③牛うす切り肉に酒とこしょうをふる。フライパンに油をひき、1人分3～4切れになるように広げてから火をつけ、軽く焦げ目がつくように両面を焼く。
- ④ナスと牛うす切り肉が温かいうちに②の調味料と和え、器に盛り、小ネギをふる。

★1人分 エネルギー134kcal
野菜量103g、食塩相当量1.0g