



令和7年9月 「なすのミートソース炒め」 レシピ紹介

9月といってもまだまだ残暑は厳しく、夏の疲れも出てくる頃ではないでしょうか？

90%以上が水分であるなすには体を冷やす効果があり、暑い時期にはぴったりです。

なすを選ぶ時は皮にハリがあって、傷がないものを選びましょう。新鮮な物ほどヘタやガクがしっかりとしています。ガクにとげがあることもあるので、注意してくださいね。

「なすのミートソース炒め」

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	104Kcal
・たんぱく質	4.7g
・脂質	6.6g



《材料 幼児4人分》

・豚ひき肉	80g
・なす	160g
・玉ねぎ	160g
・ピーマン	40g
・人参	40g
・ケチャップ	32g
・ウスターソース	4g
・塩	0.4g
・こしょう	少々
・なたね油	12g

《作り方》

1. なすは縦半分に切り、薄切りして水にさらしあく抜きしておく。
2. 玉ねぎ、ピーマン、人参は千切りにする。
3. 油を熱し豚ひき肉、人参、玉ねぎを塩、こしょうして炒める。
4. 1のなすの水分を切り、3へ入れる。ピーマンも入れて炒める。
5. 野菜がしんなりしてきたら、ケチャップ、ソースで調味する。