

トマトケチャップで 簡単中華★トマト麻婆なす

調味料はケチャップだけ!
お野菜たっぷり、手軽で減塩
にもなるトマト麻婆です☆



204

キロカロリー

主菜 **県産品**
使用

調理時間 約**15分**

野菜使用量 **143g**

食塩相当量 **1.5g**

おいしく
健康に!



ふくしま**健康**プロジェクト大使
間 寛平さん

トマトケチャップで簡単中華★トマト麻婆なす



材料・分量 (g/4人分)

なす	270 (3本)
トマト	300 (2個)
豚ひき肉	200
おろししょうが	4
おろしにんにく	4
ごま油	12 (大さじ1)
★カゴメトマトケチャップ	
.....	90 (大さじ5)
★しょうゆ	18 (大さじ1)
小ねぎ (小口切り)	少々

作り方 (調理時間: 15分)

- ① なすは乱切りに、トマトは8等分のくし切りにする。
- ② フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉を加え、色が変わったらなすを加えて炒める。
- ③ ②に★の調味料とトマトを加え、全体によく煮からめる。小口切りの万能ねぎを散らしたら出来上がり。

ポイント

●お好みでラー油をかけてお召し上がりください。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県



ふくしま食育