

なすと納豆の生姜じょうゆ炒め

材料（2人分）

なす	2本（160g）
納豆	1パック（30g）
大葉	2枚
しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ2
ごま油	小さじ2

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
89kcal

たんぱく質
3.7g

塩分
0.4g

作り方

- ① なすは一口大に切り、水にさらす。大葉はせん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のなすを炒める。
- ③ なすに軽く焦げ目がついたら、しょうゆ、おろし生姜、納豆を加え、軽く混ぜ合わせて火を止める。
- ④ 器に盛り、上に①の大葉を飾る。



いつもの納豆ご飯をこの料理に変えると、
野菜もとれます。
フライパンひとつで栄養バランスアップ！
納豆嫌いの方にも食べやすい一品です。

