

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

## 茄子と小松菜のサバ缶炒め

(調理時間 20分)

野菜 135g  
1人分

副菜

## ～ポイント～

サバ味噌煮缶を加えて、炒める簡単レシピです。豆板醤を加えてピリ辛にアレンジしていますが、辛味が苦手な方は、豆板醤を入れなくても美味しくいただけます。

## 材料 (2人分)

茄子	2本	
小松菜	1と1/2株	
人参	1/4本	
白ネギ	10g	
サバ味噌煮缶	1缶(約150g)	
A	味噌	大さじ2/3
	酒	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	豆板醤	小さじ2/3 ★お好みで
ごま油	大さじ2/3	



## 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	245
たんぱく質(g)	13.8
脂質(g)	14.4
カルシウム(mg)	227
鉄(mg)	2.7
食塩(g)	1.9

## 作り方

- 1 茄子は厚さ1cmの半月切り、小松菜は3cmの長さ、人参は薄切りの半月切り、白ネギは斜め薄切りにする。茄子は水にさらす。A調味料を混ぜ合わせる。
- 2 ごま油を熱したフライパンに1の野菜を入れて炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、サバ味噌煮を汁ごと入れて軽く身をほぐしながら炒める。最後に、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。
- 4 皿に盛り付けて、出来上がり。