

献立名「なすとベーコンのみそいため」

献立の特徴； 夏野菜のなすのレパトリが増える。

調理のポイント； 手早く調理する。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
なす	240	なすは一口大に乱切りにする。ピーマン・ベーコンは一口大に切る。 フライパンに油をひき、ベーコンをさつと炒め、なす、ピーマンを炒めて、Aを混ぜ合わせておいたものを鍋にまわしかけて、強火で炒める。	
ピーマン	80		
ベーコン	40		
A {	みそ		24
	水		50
	砂糖		8
	酒		20
油	4		

【1人あたり】 野菜の重量 80g

【1人当り栄養価】エネルギー；92kcal、脂質；5.3g、食物繊維；2.1g

バリエーション

- ・ベーコンの代わりに、豚肉（モモ）を使ってもおいしい。

