

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】麻婆なす



レシピのポイント

- 仕上がり量/約 200g
- 【栄養成分】1皿分
- （2人分）たんぱく質 2.3g、脂質 9.7g、炭水化物 35.5g、食物繊維 16.7g、カリウム 279mg、リン 50mg
- （1人分）たんぱく質 1.1g、脂質 4.8g、炭水化物 17.7g、食物繊維 8.4g、カリウム 140mg、リン 25mg
- お好みで、長ねぎを仕上げにのせることで、食感を楽しめます。
- 輪切り唐辛子をトッピングすると彩りよくなります。
- お好みで、なすを長さ 5cm カットで使用しても食感をより楽しめます。

材料（2人分）

★やさしくクkea 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	30g
長ねぎ（みじん切り）	10g
にんにく（みじん切り）	1g
なす（乱切り）	100g
トウバンジャン	0.3g
サラダ油	小さじ 2
-----（A）-----	
鶏がらスープの素	0.5g
酒	15g
みそ	6g
酢	5g
水	100g

★GABAN® ホワイトペッパーパウダー	少々
しょう油	0.5g
ごま油	1g

★はハウスギバン取り扱い商品です

作り方

調理時間 約 **15** 分

- ① 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、長ねぎ、なすを炒め、香りが出てきたらトウバンジャンを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ② 「やさしくクkea 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、（A）を加え、材料が柔らかくなるまで 煮込む。
- ③ 仕上げにホワイトペッパー、しょう油を加えて味をととのえ、最後にごま油をまわしかける。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	196	2.3	9.7	35.5	1.3
1人分	98	1.1	4.8	17.7	0.6

参考原価

合計	約 160.7 円
1人分	約 80.2 円