

アスパラと茄子のしょうが炒め



材料(2人分)

	アスパラ1束	100g
	ピーマン2個	60g
	茄子2本	200g
	鶏ささみミンチ	70g
調味料	しょうが	20g
	みりん小さじ	1/2
	サラダ油大さじ	1/2
	砂糖大さじ	1/2
	しょうゆ大さじ	1/2

★ 調理時間15分

- 1 アスパラ5cmの長さに切り、ゆがいておく
- 2 ピーマンは縦半分に切り種を取り、食べやすい大きさに切る
- 3 茄子は縦半分に切り1cm幅に切る
- 4 しょうがをすりおろして、調味料とあわせる
- 5 鍋に油を敷き、鶏ミンチをいためる
- 6 茄子を加え炒め、しんなりしてきたらピーマンを加える
- 7 あらかじめ準備しておいた調味料とアスパラを加え混ぜ炒める



1人分
146kcal

食塩
0.7g

★2人分の野菜です★