



No16. 茄子と枝豆の肉味噌炒め

なすも比較的多く食物繊維を含みますが（100gあたり2.1g）、一緒に組み合わせた枝豆は、100gあたり生で4.6g、冷凍で7.3gと、野菜の中ではかなり多く含みます。どちらも初夏から秋が旬です。にんにく生姜味噌味で、ごはんがススム一品です。



— 栄養成分（1人分） —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
94.8 kcal	8.3 g	7.9 g	7.3 g	3.2 g	0.5 g

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より

— 2人分 —

なす 中1本(140g) …乱切り

むき枝豆(冷凍) 大さじ4 (40g)

豚ミンチ 大さじ3弱(40g)

サラダ油 小さじ2/3(2.7g)

ごま油 小さじ2/3(2.7g)

にんにくチューブ 2cm (1.1g)

しょうがチューブ 2cm (1.1g)

A 豆板醤 少々 (0.6g)

合わせ味噌 大さじ1/2(8.5g)

料理酒 大さじ1/2 (7g)

みりん 小さじ1/2 (3g)

— 準備 —

- 生の枝豆を使う場合は、下ゆでして身を取り出しておく。

- フライパンを熱し、豚ミンチをかたまりのまま両面焼いてほぐす。全体に火が通ったら余分な油はペーパーで取り、取り出してAと合わせる。
- 1のフライパンにサラダ油・ごま油を引き、なすを2～3分炒める。水を少量（具材が焦げない程度）加え、フタをして4～5分蒸し焼きにする。
- 枝豆を加えて炒め、水分が多ければ強火で飛ばす。1の豚ミンチを加え、絡め合わせる。

— Memo —

ミンチを炒める際には、かたまりのまま両面を焼いてからほぐすのがポイント。肉のうま味を閉じ込め、大きくほぐすことで存在感も出ます。にんにく・しょうがは、生を使う場合、分量は2倍になります。季節によって具材をキャベツやれんこんなどに替えても美味しいですよ。