豚小間となすの南蛮だれ

なすは、カリウムや水分が豊富。
身体を冷やす作用があるので暑い夏に最適です。

写真は４人分です
©成田市

2人分

豚こま肉	140g	A	酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2		しょうゆ	大さじ1/2
なす	小2本（140g）		砂糖	大さじ1/2
パプリカ	1/4個（40g）		輪切りとうがらし	少々
サラダ油	大さじ1		水	大さじ1

① 豚こま肉は一口大に切り、ビニール袋に入れ、片栗粉をまぶし、軽く丸めておく。

② なすは1．5cmの輪切りにし、パプリカは一口大の乱切りにする。

③ フライパンに油を熱し、豚こま肉を焼く。片面が焼けたら裏返し、なす・パプリカを加え、ふたをして全体に火を通す。

④ ③にAを加え、一煮立ちさせて絡め、器に盛り付ける。

【1人分栄養価】	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
	242	13.7	18.1	1.9	19	0.8

成田市健康増進課