

作ってみよう！給食レシピ～マーボーナス～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・豚ひき肉	100g	
・生姜	一片・・・みじん切りにする	
・京ねぎ	40g・・・みじん切りにする	
・ナス	120g・・・1～2cmのいちょう切りにする	
・人参	40g・・・千切りにする	
・淡口しょうゆ	小さじ1と1/2	}
・ケチャップ	大さじ1と1/3	
・砂糖	小さじ1	
・チキンスープ	大さじ1	
	(水大さじ1に中華スープの素)	
・片栗粉	小さじ1・・・水で溶いておく	}
・ごま油	小さじ1	
・油	小さじ1	

作り方

- ① 油を熱し、豚ひき肉・生姜・京ねぎを炒める。
- ② ①にナスと人参を入れ炒める。
- ③ ②に調味料Aを加え炒める。
- ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え混ぜる。



★食材一口メモ～ナス～★

ナスは夏を代表する夏野菜です。ほとんどが水分ですが、皮にナスニンという栄養素が含まれています。ナスニンは抗酸化作用が強く、ガン予防や動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。

ナスニンは油と一緒に摂ると吸収率が良くなるので、炒め物や揚げ物にするのがおすすめです。

