

チャイベビクッキング
で作りました

なすミートそうめん



材料（子ども1人分）

そうめん	30g
なす	20g
ひき肉	20g
玉ねぎ	20g
トマト	20g
コンソメ	0.5g
ケチャップ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩こしょう	少々



作り方

- 1 なすはコロコロ状に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎを炒める。
- 4 2にひき肉、なすを加えて炒める。火が通ったら、トマトと調味料を加えて軽く炒める。（飾り用のトマトを少し取っておく）
- 5 そうめんを茹で、茹であがったら冷水で洗い、水気を切る。
- 6 そうめんに3をのせ、トマトを飾る。

なすの約94%は水分です。なすなどの夏野菜は、たっぷり水分を含むため、身体を冷やす効果があります。中でもなすの冷却作用は強いので、発熱や日焼けなどで身体が火照っている時に食べると良いですよ。

ワンポイント

ピーマンやしめじなどの野菜やきのこ類を入れてアレンジしながら、野菜をしっかりとりましょう。



栄養価

エネルギー 200kcal たんぱく質 7.3g 脂質 6.3g