

なすのケチャップ炒め

学校名 中新田保育所

材料（大人4人分）

- ・ なす 2個 (200 g)
- ・ 玉ねぎ 1個 (170 g)
- ・ にんじん 1/4本 (55 g)
- ・ ピーマン 1個 (40 g)
- ・ ウィンナー 2本 (30 g)
- ・ サラダ油 小さじ2 (8 g)
- ・ ケチャップ 大さじ2 (32 g)

旬の食材：なす

栄養価（1人あたり）

エネルギー： 77kcal
たんぱく質： 2.3 g
脂質： 3.3 g
塩分： 0.4 g

作り方

① にんじんは短冊切り，なすはいちょう切りにする。

玉ねぎは厚めのスライス，ピーマンは太めのせん切りにする。

ウィンナーは食べやすい大きさに切る。

② フライパンを熱し，サラダ油で野菜とウィンナーを炒める。

③ ケチャップで味付けする。

ワンポイント

野菜を軽く電子レンジで加熱しておくとし、時短でつくることができます。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～