

スタッフの一押しレシピ No. 25

2025. 7. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

なす味噌炒め



材料（4人分）

なす	3本	油	小さじ2
にんじん	1/3本	味噌	小さじ4
ツナ缶（水煮）	1缶	砂糖	小さじ4

作り方

- ① なすを4 cm程度のくし切りにし、水にさらす
- ② にんじんを短冊切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、①②を炒める
- ④ 野菜に火が通ったらツナ缶（汁ごと）、味噌、砂糖を加える
- ⑤ 全体に味が馴染んだら器に盛り付けて完成

栄養価（1人分）

エネルギー	73 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	2.6 g
炭水化物	8.3 g
食塩	1.0 g



スタッフの一押しポイント



夏野菜のナスを甘めの味噌だれで炒めたご飯が進む一品です。
お好みでピーマンなどを加えても楽しめます♪

