


料理名	豚 ^{ぶた} とかぶとなすのみそ炒め ^{いた}	
材料名	数量(4人分)	作り方
○豚こま肉	300g	①かぶは皮をむいて、半月切りにする。かぶの葉は、細かく切っておく。 ②なすはかぶと同じ位の大きさに切り、水につけてアクをとっておく。 ③豚肉を炒めて色が変わったら、なす・かぶを加えて中火にし、フタをする。 ④かぶが柔らかくなったら調味料を全て入れ、水分が減るまで炒める。 ⑤刻んでおいたかぶの葉を加え、火を止める。
○かぶ	2個	
○なす	2本	
みそ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうが	1片	
○かぶの葉	お好みで	
		○おいしく、地元産の肉や野菜を使った一品!!
		○特に夏が旬の「さがみかぶ」は小ぶりですが、きめ細かく磁器の様と定評があります。
		○かぜ予防にもよいので、エアコンで冷える夏や寒い冬にもおすすめです。
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 195 kcal たんぱく質 16.2 g)