



## なすのトマト煮



1人分	
エネルギー	145kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	5.4g
塩分	0.5g

＜材料 4人分＞	
なす	350g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	200g
にんにく	10g
トマト	200g
ピーマン	60g
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
赤ワイン又は酒	大さじ1
塩、こしょう	少々

A

### ●作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、オリーブ油で炒め、細かく刻んだトマトを加えて5分ほど煮て、よせる。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶし、フライパンで蒸し焼きにし、両面を焼く。
- ③②に半月切りのなすを加え、Aと①を加え4～5分煮込み、さっと炒めたピーマンを最後に加え、塩、こしょうで味を整える。

### ●栄養士一口メモ

- ・主菜にもなり、野菜をたっぷり食べられる一品です。
- ・パスタ料理にもとても良く合います。