

「焼き茄子のごまスパゲッティ」

<主な材料・2人分>

・スパゲティ	2人前
・豚ももコマ肉	100g
・茄子	1本
・豆苗	1袋
・トマト	中2個(200g)
・練りごま	大さじ1と1/2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1/2
・醤油	大さじ1/2
・塩	小さじ1/4
・ごま油	大さじ1
・煎りゴマ	大さじ1
・七味唐辛子	適量
・ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① 豆苗は根元を切り、半分の長さに切る。トマトは1/8のくし形切りにする。
- ② 茄子はへたを切り落とし、縦4等分にスライスする。フライパンにごま油をひき、茄子を両面焼いて一度取り出しておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えてパスタを表示時間通りに茹でる。
- ④ フライパンにごま油をひいて豚肉を炒める。肉に軽く火が通ったら豆苗を加えてさらに炒める。
- ⑤ 練りごま、煎りごま、酒、みりん、醤油、塩を加えて和えたら、トマトを加え軽く火を通す。そこへ茹で上がったパスタを加えて全体を炒め合わせる。
- ⑥ お皿に盛り付け、②の茄子をのせ、七味唐辛子を振りかける。

(1人分)

エネルギー 629kcal 蛋白質 27.5g 塩分 1.8g