



まるごとなすとまるごとピーマンの辛味噌炒め



なすのヘタや、ピーマンの種まで使って! 「Cook Do」のkok深いソースが絡んで食べる手が止まらない☆



材料

4人分



作り方

豚こま切れ肉	200g
なす	4個(320g)
ピーマン	3個(105g)
キャベツ	2枚(100g)
「Cook Do」回鍋肉用3~4人前	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ4

(1) なすはガクを取ってヘタの部分を2cm角に切り、残りはひと口大の乱切りにする。ピーマンはヘタと種をつけたまま、ひと口大の乱切りにし、キャベツはひと口大のザク切りにする。

(2) フライパンに油大さじ2を熱し、(1)のなす・ピーマン・キャベツの半量を入れて強火で炒め、皿にとる。残りの半量も同様に炒め、皿にとる。

(3) フライパンを熱し、豚肉を入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。(2)のなす・ピーマン・キャベツを戻し入れ、炒め合わせる。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
278kcal	13.3g	1.1g	131g



使用商品

「Cook Do」回鍋肉用



香ばしく炒めた味噌に、熟成豆鼓のkok深いうま味を加えた回鍋肉(豚肉とキャベツの中華甘辛みそ炒め)の素です。



栄養成分

指定16栄養成分

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *1	炭水化物 *2	カルシウム	鉄 *4	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB1
このメニューの成分値	278kcal	13.3g	21.5g	11.2g	30mg	0.8mg	18μ gRAE	0.6mg	0.53mg
栄養成分名	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量*5		
このメニューの成分値	0.17mg	0.28mg	34mg	34mg	2.9g	1.1g	131g		

全栄養成分(33)

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *1	炭水化物 *2	ナトリウム *3	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
このメニューの成分値	278kcal	13.3g	21.5g	11.2g	411mg	456mg	30mg	34mg	142mg
栄養成分名	鉄 *4	亜鉛	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2
このメニューの成分値	0.8mg	1.5mg	0.12mg	18μ gRAE	0.1μ g	0.6mg	34μ g	0.53mg	0.17mg
栄養成分名	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分
このメニューの成分値	4mg	0.28mg	0.2μ g	54μ g	0.84mg	34mg	34mg	2.9g	1.1g
栄養成分名	野菜摂取量*5	緑黄色野菜	淡色野菜	果物摂取量	飽和脂肪酸	添加糖			
このメニューの成分値	131g	26g	105g	0g	1.04g	0g			

※野菜摂取量は緑黄色野菜、淡色野菜、野菜ジュース、漬け物の合計値です。

※果物摂取量は、果物(干果物・缶詰果物・生ジュース含む)の合計値です。

*1 脂質の値: 推定エネルギー必要量 × 0. 225 ÷ 9(kcal)

*2 炭水化物の値: 推定エネルギー必要量 × 0. 675 ÷ 4(kcal)

*3 ナトリウムは食塩相当量の目安量より算出

*4 鉄は月経ありの基準

*5 野菜摂取量は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の基準