

2015年7月～9月村上市給食

| | | |
|---|-------------|---|
| 1 | 料理名 | なすと舞茸のニンニク炒め |
| | コメント | なすに含まれている成分は約94%水分ですが、ビタミンB群、Cなどのビタミン類や、カルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランスよく含んでいます。これらの栄養成分により生体調節機能が優れていると言われています。 |
| | 材料 (4人分) | なす 4本 まいたけ 80g ニンニク 1片 オリーブオイル 大さじ4 白ワイン 大さじ6 塩 ひとつまみ こしょう 適量 粉チーズ 大さじ2 乾燥パセリ 適宜 |
| | 作り方 | 1. なすを厚さ1cmの輪切りにして、水に放し、アクを抜く。 2. 舞茸は小房に手で分け、ニンニクはみじん切りにする。 3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら、なすと舞茸をしんなりするまで炒める。 4. 2. に白ワイン、塩、こしょうを入れて2分蒸し煮にする。 5. 器に盛り付け、粉チーズと乾燥パセリを振る。 |
| | ワンポイント | 白ワインがなければ日本酒や水に変えても良いです。 |