

なすと厚揚げのピリ辛丼



1食分のお野菜
120g

◆材料(1人分)

なす	100g
油	5g
厚揚げ	70g
ニラ	20g
豚ひき肉	50g
豚こま	20g
油	3g
おろししょうが	0.5g
おろしにんにく	0.5g
豆板醤	2g
砂糖	3g
しょうゆ	6cc
みりん	2cc
ごま油	4g
ご飯	240g

エネルギー
804kcal

たんぱく質
28.6g

脂質
30.7g

炭水化物
98.2g

食塩相当量
1.4g

作り方

- ①なすを油で炒めておく。
- ②別鍋にしょうが、にんにく、豆板醤を入れ、油で炒め、香りをだす。
- ③豚ひき肉、豚こまの順に入れ、よく火を通す。
- ④砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちさせたら一口大に切った厚揚げを入れ煮る。
- ⑤④に①のなすを混ぜ合わせるように入れる。
- ⑥最後に、4cm程度に切ったニラとごま油を入れて、味をなじませる。
- ⑦丼ぶりにご飯を盛り、⑥をかけて出来上がり。



食堂の栄養士さん

この料理のポイント

なすを後から入れることで、きれいな色に仕上がります。