

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ〜丼ぶり〜



茄子とひき肉の とろとろ丼

- ① なす、たまねぎは1.5cm角に切り、耐熱容器に入れて軽くラップし、600Wの電子レンジで1分加熱。硬いようなら追加で加熱。
- ② フライパンにごま油を熱し、なす、たまねぎ、鶏ひき肉を炒める。
- ③ たれで味付けをしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごはんの上にのせる。
- ④ お好みで紅しょうが、刻みねぎ、いりごま等を飾る。

材料

1
人分

ごはん	1杯(150g)	ごま油	小さじ1
鶏ひき肉	100g	焼肉のたれ	30ml
なす	70g	片栗粉	小さじ1
たまねぎ	40g	水	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー：535kcal
たんぱく質：19.5g
食塩相当量：2.6g