

夏野菜のどんぶり



夏野菜の栄養と旨味たっぷりのどんぶり。

- ・エネルギー源のご飯
 - ・体を作る源のたんぱく質
 - ・ビタミンミネラルたっぷりの野菜
- 栄養バランスのとれた1品です。

<栄養量> 1人分
 エネルギー 426kcal
 たんぱく質 14.9g
 食塩相当量 1.3g

材料	1人分	4人分
ごはん	150g	600g
ぶたひき肉	50g	200g
トマト	40g (1/4こ)	160g (1こ)
アスパラガス	30g (1.5本)	120g (6本)
なす	25g (1/4本)	100g (1本)
たまねぎ	20g (1/8こ)	80g (1/2こ)
オクラ	20g (2本)	80g (8本)
サラダ油	小さじ1 (5g)	小さじ4
酒	大さじ1/2 (8g)	大さじ2
ぽんずしょうゆ	大さじ1 (15g)	60ml
こしょう	ひとつり	4ふり

<作り方>

1. ごはんは、たいておく。
2. トマトは1cm角のさいの目切りにする。アスパラガスとオクラは、斜め切りにする。
なすは5mm厚さの半月切りにする。たまねぎは薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、なす、アスパラガス、トマトの順に重ね、酒をふり入れてふたをし、5分間ほど蒸し焼きにする。
4. ふたをとり、ぶたひき肉を入れて、水分を飛ばすようにいためる。ぶたひき肉に火が通ったら、オクラを加えてさらにいため、ぽんずしょうゆとこしょうで味をつける。
5. 器にごはんを盛り、4をのせる。

