

☆楽しくおうちごはん☆

《なすと豚肉の香味丼》



夏の暑い時期に火を使わず調理ができるレシピです。
なすの皮に含まれる紫色の色素、ナスニンは血中コレステロール値を下げ、動脈硬化の予防などに役立ちます。

◆材料◆（2人分）

| | | |
|---------|--------------|------|
| ごはん | 茶碗2杯（150g／杯） | |
| なす | 1本 | |
| おろししょうが | 適量 | |
| 豚肉（薄切り） | 100g | |
| A { | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酢 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| こねぎ | 1本 | |

◆作り方

- ①なすを半月切りにし、さっと水にさらす。
豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に、なす、しょうが、Aを入れ、軽く混ぜ合わせる。
その上に、なるべく重ならないように豚肉を並べる。
- ③ふんわりとラップをかぶせ、レンジで500w、3分加熱する。
豚肉に火が通っていないければ、30秒追加して加熱する。
- ④茶碗にご飯を盛りつけ、③を上のにせる。
こねぎは小口切りにし、ちらす。

◆1人分の栄養価

| エネルギー | 食塩相当量 | 野菜摂取量 |
|----------|-------|-------|
| 331 kcal | 1.4 g | 73 g |