～ピリ辛味で食欲増進～

なすと豚肉のスタミナ丼



１人分 548kcal　塩 2.0g

材料		２人分
なす		２５０ｇ
豚小間切れ肉		２００ｇ
にんにく		１かけ
しょうが		１かけ
万能ねぎ		２０ｇ
みそ	A	大さじ1
酒	A	大さじ1
みりん	A	大さじ1
豆板醤	A	小さじ1
オイスターソース	A	小さじ1
ごま油		大さじ1
ごはん		３００ｇ

作り方

①なすは、2㎝幅の半月切りにし、水にさらしてアクをぬいておく。
　にんにく、しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
　Ａは混ぜ合わせておく。
②フライパンにごま油を熱し、弱火でにんにく、しょうがを香りが
　出るまで炒め、さらに豚肉を加え強火で炒める。
③肉の色が変わったら水気を切ったなすを加え、しんなりするまで
　炒め、最後に万能ねぎとＡを加え煮からめる。
④どんぶりにご飯を盛り、③をのせてできあがり。



私は、食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU 野菜オーケストラ」の一員、なすのファープルちゃんです。
つやつやとした紫色の皮は、なすをおいしそうに見せているよ。
なすは、皮つきのまま調理するのがおすすめだよ。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「ファープルちゃん」