

なすの焼き肉風丼



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)

エネルギー	513kcal
食塩相当量	1.8g

<2人分>

材料	数量
なす	200g
焼き肉のたれ	54g(大さじ3・1/5)
油	15g(大さじ1)
白ごはん	400g
白ごま	2.4g(小さじ1)
ゆで卵	1/2個



- 1 なすはへたを取り、薄切り(輪切り、ななめ切り等好みの切り方でも可)にして水にさらす。
- 2 焼き肉のたれをフライパンに入れて火にかけ、ほどよく熱したら器に移し、フライパンはキッチンペーパー等でふきとる。
- 3 フライパンに油をひきなすの両面を焼く。
- 4 なすに火が通ったら、火を止め、フライパンの中に②のたれを加えて絡める。
- 5 丼ぶりに盛ったご飯になすを盛り付ける。
- 6 仕上げに白ごまを散らしお好みでゆで卵を添える。

ポイント

たれは他に蒲焼のたれ等で代用できます。

食器にサンチュなどをひいてから盛り付けるときれいです。