

ととのうごはん



Recipe. 29

ごはんが止まらない旨辛風味

なすとひき肉の ピリ辛みそどんぶり

フライパンで完成 お弁当の作り置きにも

調理時間 20分 | 2人分 #疲労回復 #抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	572kcal	脂質	17.7g
たんぱく質	20.9g	塩分	2g
糖質	72.2g		



材料

なす	2本
※1.5cm角に切り、水に5分ほどつけてアク抜きし、水気を切る	
豚ひき肉	150g
白ねぎ	1/2本
※青い部分は輪切り、残りはみじん切り	
しょうが ※みじん切り	1かけ
みょうが ※輪切り	1個
〈A〉 ※合わせておく	
赤みそ(お好みの味噌でも)	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
ごはん	2膳
ごま油	大さじ1/2
〈付け合わせ〉	
サニーレタス	適宜
※食べやすいサイズにちぎる	
マイクロセロリ	適宜

作り方

① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豆板醤、白ねぎ(みじん切り)、しょうがを入れて香りが出るまで炒める。



② 豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。なすを加えて全体に油がまわるまで炒めたら、〈A〉を加え、混ぜながら汁気がなくなるまでしっかり煮詰める。



③ 器にごはんを盛り、②を半量ずつのせる。仕上げに白ねぎ(輪切り)を横に添え、お好みでサニーレタスとマイクロセロリのをせたら、一番上にみょうがを半量ずつ飾る。

献立を彩るプラス1品

焼きパプリカと
梅しそ和え



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	68kcal	脂質	3.3g
たんぱく質	1.4g	塩分	1.2g
糖質	7.1g		

材料	
赤パプリカ	1/2個
※種を取って一口大に切る	
黄パプリカ	1/2個
※種を取って一口大に切る	
水菜	40g
※根元を切り落とし、4cm長さに切る	
青じそ	3枚
〈A〉 ※梅干しの種を取り、包丁でたたき、ポン酢と混ぜ合わせる	
梅干し	2個
ポン酢	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

作り方
① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、パプリカを入れ、焼き色がつくまで炒める。
② ボウルに①のパプリカ、水菜、〈A〉、青じそをちぎりながら入れ混ぜ合わせ、器に盛る。

お気軽にご相談ください

■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>

ダスキンコンタクトセンター

0120-100100

(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント