

夏野菜どんぶり



野菜量
135g

材料 (2人分)



・ご飯	300g
・豚ひき肉	100g
・トマト	80g
・アスパラガス	60g(3本)
・なす	50g
・玉ねぎ	40g
・オクラ	40g
・サラダ油	小さじ2
・酒	大さじ1
A { ・ぽん酢しょうゆ	大さじ2
・こしょう	2振り

栄養価 (1人分)



エネルギー:	431kcal
たんぱく質:	15.1g
脂質:	14.2g
炭水化物:	65g
食塩相当量:	1.2g

作り方



- ① トマトは1cmのさいの目切り、アスパラガスとオクラは斜め切り、なすは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② サラダ油をひいたフライパンに、玉ねぎ、なす、アスパラガス、トマトの順に重ね、酒を振り入れ蓋をし、5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を取り、ひき肉を入れて水分を飛ばすように炒める。火が通ったら、オクラを加えて更に炒め、Aを入れる。
- ④ 器にご飯を盛りつけ、③を載せる。

ポイント



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、体を作るたんぱく質、ビタミン・ミネラルたっぷりの野菜が一つになっており、栄養バランスのとれた1品です。