

彩り夏野菜どんぶり



野菜量
120g
(1日分の1/3)

材料 (2人分)



・ご	飯	340g
・な	す	60g
・ピ	ー マ	60g
・た	ま ね	60g
・ミ	ニ ト マ	60g
・鶏	ひ き	120g
・サ	ラ ダ	油 大さじ1/2
・にんにく	チューブ	小さじ1/4
A {	・めんつゆ(二倍濃縮)	小さじ4
	・砂	糖 小さじ1/2

栄養価 (1人分)



エネルギー:	527kcal
たんぱく質:	22.6g
脂 質:	17.7g
炭水化物:	111.8g
食塩相当量:	0.9g



作り方

- ① なす、ピーマンは大きめの乱切りにする。たまねぎはスライスする。ミニトマトは半分に切る。
- ② サラダ油をひいたフライパンに、にんにくチューブを入れて熱し、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら野菜を加えて炒める。
- ④ 全体的に火が通ったら A を加えてさっと炒める。
- ⑤ どんぶりに盛ったご飯に④を乗せて完成。

ポイント



野菜を大きく切ること、満腹感を得られます。たくさん噛むことで食材の味がよく分かるので、少量の調味料でも満足感の高い味付けになります。