ガッツリ！ピリ辛なす味噌丼

栄養価表示（1人分）
エネルギー：526kal
食塩相当量：0.8g

辛味を使う事で、約500Kcalで塩分0.8gとしっかり減塩できます。
（一日の目標：男性7.5g未満 女性6.5g未満）

材料（1人分）

ご飯	150g	卵黄	1個
ナス	40g	ごま油	3g
豚ひき肉	50g	ラー油	適量
白ネギ	25g	白ごま	適量
小ネギ	適量		

A

ｺﾁｭｼﾞｬﾝ	4g
醤油	1g
ﾆﾝﾆｸﾁｭｰﾌﾞ	4g
砂糖	2g
酒	3g

作り方

① ナスは乱切りorみじん切り、　白ネギはみじん切りにする。
② ナス、豚ひき肉、白ネギをごま油で炒める。
③ ②に調味料（A）を混ぜたものを加えて炒める。
④ お皿にご飯をよそって、ナス味噌を乗せ、中央に卵黄を落とす。
⑤ ラー油を回しかけ、小ネギ、白ごまをお好みでかけたら完成！

志免町役場　健康課（福岡県　TRY!スマソる？レシピ）