

# 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:526kcal

食塩相当量:0.8g



## 材料(1人分)

ご飯	150g	卵黄	1個	A {	コチュジャン	4g
なす	40g	ごま油	3g		醤油	1g
豚ひき肉	50g	ラー油	適量		ニンクチューブ	4g
白ネギ	25g	白ごま	適量		砂糖	2g
小ネギ	適量				酒	3g

## 作り方

- ① なすは乱切りorみじん切り、白ネギはみじん切りにする。
- ② なす、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、なす味噌を乗せ、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!

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)