



丸々1本ペロッと食べられる

## とろとろなすの蒲焼丼

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 495kcal 食塩相当量 1.8g

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

\* 香辛料は栄養計算に含みません



～バランスランチシリーズ～

【材料 1人分】

|            |          |
|------------|----------|
| * なす       | 1本(130g) |
| * かたくり粉    | 適量       |
| * サラダ油     | 大さじ1/2   |
| * 砂糖       | 大さじ1     |
| * 酒        | 大さじ1     |
| * みりん      | 大さじ1     |
| * しょうゆ     | 大さじ1/2   |
| * おろししょうが  | 小さじ1/2   |
| * ごはん      | 150g     |
| * 刻みのり     | 適量       |
| * 温泉卵(市販品) | 1個       |
| * 刻みねぎ     | 5g       |
| * お好みの香辛料  | 適量       |

(山椒・七味とうがらし・糸とうがらしなど)

A

### 【作り方】

- ① なすはよく洗い、ヘタを落として皮がついたままラップに包んで600Wの電子レンジで3分加熱します。ラップから取り出したら右図のように、なすに縦の切り込みを入れて広げるように開きます。
- ② キッチンペーパーでなすの水分をとり、かたくり粉をまぶします。Aは合わせておきます。
- ③ フライパンに油を入れてなすを両面焼きます。焼き目がついたらAを回し入れ、汁気がなくなるまで全体にからめます。
- ④ どんぶりにご飯を盛り付けて刻みのりをしき、なすをのせて温泉卵、刻みねぎをトッピングします。お好みの香辛料などと一緒に召し上がってください。

やけどに注意！



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

なすを皮ごと丸々1本使った簡単レシピです。温泉卵を組み合わせることでたんぱく質を補給でき、野菜たっぷりのみそ汁や副菜をプラスすれば、さらに栄養バランスが整います。献立に悩んだ日のランチにいかがですか♪

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士