



たっぷり野菜の麻婆茄子丼



「Cook Do」麻婆茄子に玉ねぎを追加した夏におすすめな食欲そそるスタミナ丼です！玉ねぎに含まれるアリシンは、豚ひき肉に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれます☆



材料

4人分



作り方

なす	5個(350g)
豚ひき肉	120g
ピーマン	2個(40g)
にんじん	1/4本(50g)
玉ねぎ	1/2個
「Cook Do」麻婆茄子用3~4人前	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ3
ご飯	4杯(丼)(880g)

(1) なすはタテ8~10等分に切る。ピーマンはタテ6~8等分に切り、にんじんは1mm厚さの短冊切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。

(2) フライパンに油を熱し、(1)のなすを入れて中火で炒める。焼き色がついたら、(1)のピーマン・にんじんを加えて弱火で炒め、野菜に火が通ったら、皿にとる。

(3) フライパンを熱し、(1)の玉ねぎ、ひき肉を入れて中火で炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び火にかけて炒め、(2)のなす・ピーマン・にんじんを戻し入れ、炒め合わせる。

(4) 器にご飯をよそい、(3)をかける。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
570kcal	13.1g	1.3g	123g



使用商品

「Cook Do」麻婆茄子用



甜麺醬、辣醬、オイスターソースをブレンドした、コク深い味わいの麻婆茄子(なすとひき肉の辛味みそ炒め)の素です。



栄養成分

指定16栄養成分

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *1	炭水化物 *2	カルシウム	鉄 *4	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB1
このメニューの成分値	570kcal	13.1g	18.7g	93.7g	31mg	0.9mg	99 μ gRAE	0.5mg	0.31mg
栄養成分名	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量*5		
このメニューの成分値	0.14mg	0.25mg	12mg	23mg	5.9g	1.3g	123g		

全栄養成分(33)

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *1	炭水化物 *2	ナトリウム *3	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
このメニューの成分値	570kcal	13.1g	18.7g	93.7g	527mg	412mg	31mg	39mg	147mg
栄養成分名	鉄 *4	亜鉛	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2
このメニューの成分値	0.9mg	2.4mg	0.31mg	99 μ gRAE	0.1 μ g	0.5mg	13 μ g	0.31mg	0.14mg
栄養成分名	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分
このメニューの成分値	2.7mg	0.25mg	0.2 μ g	41 μ g	1.29mg	12mg	23mg	5.9g	1.3g
栄養成分名	野菜摂取量*5	緑黄色野菜	淡色野菜	果物摂取量	飽和脂肪酸	添加糖			
このメニューの成分値	123g	21g	102g	0g	2.12g	0g			

※野菜摂取量は緑黄色野菜、淡色野菜、野菜ジュース、漬け物の合計値です。

※果物摂取量は、果物(干果物・缶詰果物・生ジュース含む)の合計値です。

*1 脂質の値: 推定エネルギー必要量 $\times 0.225 \div 9$ (kcal)

*2 炭水化物の値: 推定エネルギー必要量 $\times 0.675 \div 4$ (kcal)

*3 ナトリウムは食塩相当量の目安より算出

*4 鉄は月経ありの基準

*5 野菜摂取量は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の基準