おすすめレシピ：一品で栄養満点メニュー

ナスと豚肉の蒲焼丼



〈材料〉4人分

・米　2合
・水　2合分
・豚ロース薄切り　200g
・ナス　小2本
・片栗粉　大さじ2
・油　適量
・ねぎ・白ごま　お好み

A
・砂糖　大さじ1.5
・醤油　大さじ1
・酒　大さじ1
・水　大さじ1

〈作り方〉

① ナスを縦に5㎜幅にスライスする。
② ①と豚肉に片栗粉をまぶし、多めの油で焼く。
③ Aをひと煮立させ、②にからめる。
④ どんぶりにご飯と③を盛り付け、お好みでねぎや白ごまをかける。

〈蒲焼のタレでごはんがすすむ〉

ナスの紫色は「ナスニン」というアントシアニン系色素で、植物に含まれる化学物質（ファイトケミカル）の一種です。ファイトケミカルには抗酸化作用が認められており、生活習慣病予防や老化防止への効果を期待されています。

〈1人分栄養価〉

エネルギー　450㎉・たんぱく質　16.7g・脂質　12.6g・炭水化物　68.0g・食塩相当量　0.7g