

茄子となめこ丼

茄子となめこにかけられた細ネギと七味唐辛子がアクセントとなり、素材のうま味を引き出している。

(ご飯 50 g で 131kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
茄子	1 本
なめこ	1/4 袋
にんにく・しょうがのみじん切り	少々
細ネギの小口切り	少々
油	大さじ 1
酒・しょうゆ	各大さじ 1 弱
七味唐辛子	少々

【作り方】

2 cmに切った茄子をアク抜きし、なめこはさっと洗う。油とにんにく、しょうがのみじん切りを熱し、茄子、なめこを順に入れて炒める。具をご飯にのせ、その上に細ネギと七味唐辛子をかける。

