

チカラ

# なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱や暑い日などに食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## なすとカラフル野菜の甘辛中華丼

調理時間  
25分

1人分  
631kcal

# なすとカラフル野菜の甘辛中華丼

調理時間

25分

1人分

631kcal

## 【材料/4人前】

豚バラ薄切り肉	120g
なす	2個
玉ねぎ	100g
ピーマン	2個
赤ピーマン	2個
味の素 Cook Do 麻婆茄子用	1箱
胚芽の恵みコーン油	大さじ3
ご飯・茶碗大	4杯分(880g)
白髪ねぎ	20g

## 【作り方】

- ①豚肉は3cm長さに切る。なすは小さめの乱切りにする。玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンは乱切りにする。
- ②フライパンを熱し、油を入れ、①の豚肉・なす・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンの順に炒める。
- ③「味の素 Cook Do 麻婆茄子用」を加え、味を調える。
- ④丼にご飯を盛り、③をのせ、白髪ねぎを飾る。