

早良区 サザエ通り 食育レシピ

現役**大**学生が
考えました！

簡単！バランス！！
#自炊飯



ボロネーゼ風丼



#自炊飯

簡単!バランス!!

POINT



私のおすすめレシピです!

ランチはお弁当派!
手軽で映える料理を
考えるのに夢中です。

早良区在住
大学生 M.Aさん

主食・主菜・副菜がとれる
バランスメニュー

ごはんにも! パスタにも! アレンジ自在

1品でお腹満足♪ ボリューム満点

お弁当にもおすすめです

レシピ
はこちら



ボロネーゼ風丼



材料 1人分

	(可食量)
ごはん	150g
合いびき肉	70g
油	2g
なす	40g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
塩こしょう	少々
ケチャップ	10g
ウスターソース	8g
にんにく <small>(缶詰タイプ)</small>	1g
粉チーズ	お好みで



20分

作り方

- ① なすは乱切り、玉ねぎ・にんじんは粗めのみじん切りにする。
- ② 油を熱したフライパンにひき肉を入れて中火で炒める。火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加え、塩こしょうを振り入れて、さらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、なすを加えて、しんなりとするまで炒める。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、にんにくを入れて、絡めながら炒める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、上から④をのせる。お好みで粉チーズをかける。

1人分の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ボロネーゼ風丼	449kcal	15.2g	13.8g	66.0g	1.7g