

ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj



作りかた

- 豚ひき肉は合わせたAの半量を混ぜておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りのAを入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。
- ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「147 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj」で加熱する。
- 加熱後、ごま油とBを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

232kcal

塩分

2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ナス(1.5cm角に切る)	1本(約100g)	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
豚ひき肉	50g	100g	150g	200g
A 赤みそ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 豆板醤	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 水	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。