

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

フレッシュ！きゅうり&豚の生姜焼き丼

調理方法

焼く

材料（2人分）

豚肩ロース （厚み2～3mmのもの）	2枚
サラダ油	適量
きゅうり	2/3本
卵	1個
ごはん	適量
【調味料A】	
すりおろし生姜	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

- ①きゅうりを千切りにする。
- ②調味料Aを合わせ、豚肉を2～3分漬け込む。
- ③フライパンにサラダ油を強火で熱し、軽く汁けをきった②を焼く。焼きあがったら、食べやすい大きさにカットする。
- ④玉子は薄焼きにし、細く切り、錦糸玉子にする。
- ⑤器に温かいご飯を盛り、きゅうりをのせる。中央に豚肉をのせ、その上に錦糸卵を彩りよくこんもり盛って出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 785 kcal	脂質： 32.5 g
タンパク質： 29.5 g	食塩： 3.1 g

アドバイス

豚肉をタレに漬け込み過ぎるとかたくなるので気を付けて！

