

おいしいあんじょうレシピ

提供：(株)勤労食

料理名

キャベツたっぷり豚肉ごま味噌丼

調理方法

炒める

材料（2人分）

豚バラスライス	120 g
キャベツ	120 g
小松菜	20 g
にんじん	20 g
ごま油	適量
ごはん	300 g
〈トッピング〉	
温泉玉子	2個
〈調味料〉	
┌ 合わせ味噌	大さじ1
└ しょうゆ	大さじ1
┌ 上白糖	大さじ1と1/2
└ 料理酒	小さじ2
└ みりん	小さじ2
白ごま	適量

作り方

- ①キャベツと小松菜は一口大、にんじんはいちょう切りにする。
- ②豚バラを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①と②を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、調味料を入れて炒め、最後に白ごまをかける。
- ⑤器にごはんを入れて、④を盛り付ける。
- ⑥トッピングに温泉玉子をのせて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：734kcal	脂質：27.0 g
タンパク質：23.5 g	食塩：2.5 g

アドバイス

ごはんがすすむ野菜たっぷりの豚丼です！