

主食

主菜

ヘルシー豚丼

～野菜やきのこ類も一緒にとれてヘルシー～



一人分の栄養価 エネルギー 446kcal たんぱく質 14.2g 食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

豚肉(こま切れなどの薄切り肉)	100g	
玉ねぎ	1/2 個 (90g)	
しめじ	50g	
しょうが	少々	
A	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
ごはん	茶碗 2 杯 (1 杯 150g)	

*しめじのかわりに、まいたけやごぼうで風味豊かに

*豚肉を牛こま切れ肉にかえれば牛丼に

作り方

- 【1】玉ねぎは皮をむいて薄切り、しめじは石づきを除き、小房に分ける。しょうがはせん切りにする。
- 【2】フライパンに A と【1】を入れて火にかける。
- 【3】沸騰したら肉をばらしながら加え、中火で煮る。
- 【4】茶碗にごはんを盛り、【3】をのせる。

お子さんお手伝いポイント

- ・玉ねぎの皮をむく
- ・しめじを手でほぐす

