

うす味でおいしく食べましょう

主食

きのこと豚丼



材料

〈材料 4人分〉

ご飯	600 g
豚もも肉（薄切り）	160 g
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
玉ねぎ	200 g
エリンギ	100 g
ししとう	40 g
水	50 cc
酒	大さじ 1
刻みのり	適量

作り方

1人分の 栄養量	エネルギー たんぱく質	372kcal 14.0g	脂質 食塩相当量	5.2g 0.7g
-------------	----------------	------------------	-------------	--------------

- 1 豚肉はひと口大に切り、㊸をもみこむ。
- 2 玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さを3等分にし、縦に短冊切りにする。ししとうはさっと茹でる。
- 3 フッ素加工のフライパンに①を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
- 4 ③のフライパンに②、水、酒を入れて蓋をし、透き通るまで煮込む。汁がなくなったら③の豚肉を戻し、混ぜ合わせて火を止める。
- 5 ご飯の上に④を盛り付け、ししとうを飾り、刻みのりを散らす。

減塩ポイント



豚肉にしっかり味をつけてあるので野菜は調味料なしでも程よい味になります。

