

☆彩り豚丼の具☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉（小間肉）	200g
★おろししょうが	小さじ1/2
★酒	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1と1/2
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しらたき	60g
枝豆（or グリンピース）	20g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/3
※ごはん	茶碗4杯分



栄養価(一人あたり)

※ごはんの栄養価は含まれていません。

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	4.5 g
カルシウム	30 mg

<下ごしらえ>

- ・豚肉に★の調味料で下味をつける。
- ・玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
ごぼうは水にさらしておくなど、アク抜きをする。

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を炒める。
- ②ごぼう、玉ねぎ、にんじんの順に加えてさらに炒める。
- ③しらたき、枝豆を加えて軽く炒めたら、砂糖としょうゆを加えて味を調える。
- ④どんぶりにごはんをよそい、その上に豚丼の具をのせる。

<栄養一口メモ>
 ごぼうや玉ねぎなどたくさんの野菜を、おいしく食べることができる豚丼です。にんじんや枝豆が入ると彩りが良くなります。
 豚肉は「やる気のビタミン」といわれているビタミンB1が豊富に含まれています。ごはんの主成分である炭水化物を効率良くエネルギー源に変えてくれる働きがあります。力を出したい！というときにおすすめのメニューです。