

クリエイト

簡単嬉しいおいしい

バランスレシピ



しょうがの香りで
食欲アップ!!

野菜たっぷり簡単豚丼



《材料》(2人分)

・豚肉	200g
・キャベツ	50g
・しめじ	30g
・もやし	50g
・卵	120g(2個)
・しょうがすりおろし	20g
・ごはん	360g
・焼き肉のたれ	大さじ4杯

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 860kcal
たんぱく質	: 31.1g
脂質	: 43.5g
炭水化物	: 78.0g
食物繊維	: 4.1g
食塩相当量	: 2.8g
ビタミンB1	: 0.65mg

《作り方》

- ①豚肉とキャベツを一口大に切り、しょうがはすりおろす。(チューブでもOK)
- ②豚肉から炒め、色が変わったらキャベツ・もやし・しめじを入れ炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、焼き肉のたれ・しょうがを入れて全体に絡める。
- ④ごはんの上に乗せ、お好みで生卵や目玉焼きをのせたら完成!



お好みでしょうがの量を増やしたり、
キムチをのせてもgood!