



豚丼

主食
主菜

栄養価 1人分
エネルギー 526kcal
たんぱく質 19.2g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

ごはん	茶碗4杯
豚肉	240g
ごぼう	1/2本
しらたき	150g
にんにく	少々
しょうが	少々
いため油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
赤みそ	大さじ1
豆板醤	少々



作り方

- ① ごぼうは縦半分に切り、斜めうす切りにする。
にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② しらたきは食べやすい長さに切り、ゆでてさます。
- ③ 豚肉はうす切りにする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑤ 豚肉、ごぼう、しらたきを加えて炒め、調味料を加える。
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をかける。

