

豚丼

エネルギー	135kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	6.0g
食塩相当量	0.9g

(ご飯を除く)

★材料(4人分)

ご飯		4人分
三温糖	A	大さじ1
みりん		小さじ1
しょうゆ		小さじ4
豚肩肉	短冊切り	150g
豚バラ肉	短冊切り	50g
しらたき	食べやすい長さに	100g
えのきたけ	1/2にカット	50g
玉ねぎ	スライス	小1個
冷凍グリーンピース		20g

★作り方

- ① 鍋にAの調味料を入れ、沸かす。
- ② 豚肉から玉ねぎまでを順に加える。
出てきたあくは丁寧に取り除く。
- ③ 材料が煮えたら、グリーンピースを加える。
- ④ ご飯の上に③をのせる。

旨味成分を多く含むえのきたけを加えることで、おいしさがアップします。

煮汁が冷めるまでそのまま置くと味がよく染みます。

