

主食 主菜

きんぴら豚丼

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～

R3野菜たっぷり&減塩レシピ



1人分栄養量 **1食分の野菜量75g**

エネルギー：473kcal たんぱく質：20.9g

脂質：7.7g 食塩相当量：1.4g

ごぼうは食べやすくさがきにしても、
歯ごたえを楽しむならせん切りでも
OK。お肉はひき肉を使ってもおいしく
いただけます。

【材料】4人分

ごはん …600g
豚ロース肉…280g
ごぼう …100g
にんじん …100g
たまねぎ …100g
サラダ油 …大さじ1

A { しょうゆ …大さじ2
酒 …大さじ2
砂糖 …大さじ2
白いりごま…小さじ1
小ねぎ …適量

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんは皮をむいて、さがきかせん切りにする。玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切りにする。豚肉は2cm位の細切りにする。(小間切れならそのまま)
- ② フライパンに油を引き、豚肉、ごぼう、にんじん、玉ねぎの順で炒める。
- ③ ②にAを加えて炒め合わせる。ごはんを盛り、その上にかけていりごまと小ねぎをちらす。