

包丁いらすの塩だれもやし豚丼



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：459kcal

たんぱく質：21.6g

脂質：12.8g

食塩相当量：1.1g

●野菜量：100g

【材料】 ●2人分

もやし …1袋 (200 g)

豚小間切れ肉…150 g

A [酒 …大きじ1
ごま油 …小さじ2
おろしにんにく…小さじ1/2
塩 …小さじ1/3
ごはん …1合分

●トッピング

粗びき黒こしょう

刻みのり

いりごま 等

【作り方】

① フライパンに油を引かず豚肉を弱火から中火で肉の色が変わるまで炒め、もやしとAを加えて強火でさっと炒める。

② 器にご飯を盛り、①をかけたトッピングを散らす。