

スタミナ丼

【材料】 ※1食分作れます

ご飯・・・・・・・・150g
 豚小間切れ肉・・・70g
 もやし・・・・・・・・50g
 にら・・・・・・・・2本
 しょうゆ
 酒
 みりん
 にんにくチューブ

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー880kcal タンパク22.5質g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約290円

～つくりかた～

- ①にらは水で洗いキッチンバサミで3cmの長さに切り、豚肉は一口大に切る。
- ②耐熱容器に切った食材ともやしを入れ、しょうゆ、酒、みりん、にんにくチューブも加えて全体をかき混ぜる。
- ③ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ④豚肉に火が通ったら、ごはんの上のにのせて完成。

～メモ～

- ・ニラの代わりに、万能ねぎなどでも美味しく召し上がれます。
- ・お好みで卵黄を最後にのせても美味しいです。
- ・もやしは、キッチンバサミで半分に切ると、より食べやすいです。
- ・調味料は「源たれ」でも代用できます。