



## ○焼肉丼（主食、主菜、副菜）

### 材料（2人分）

ごはん	260～300g	
豚こま切れ肉	120g	
A	おろしにんにく	1g
	おろししょうが	1g
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	酒	小さじ1(5g)
	ごま油	小さじ1(4g)
	砂糖	小さじ2/3(2g)
	片栗粉	小さじ1(3g)
タマネギ	100g(廃棄106g)	
ナス	40g(廃棄44g)	
赤パプリカ	20g(廃棄22g)	
黄パプリカ	20g(廃棄22g)	
ごま油(炒め用)	小さじ1(4g)	
B	しょうゆ	小さじ2(12g)
	砂糖	小さじ2(6g)
万能ネギ	適量	
*コチュジャン	小さじ1(4g)	



【1人分の栄養価】  
 エネルギー 459kcal  
 たんぱく質 16.4g  
 脂 質 14.2g  
 炭水化物 62.7g  
 食塩相当量 1.4g\*  
 (\*コチュジャンを加えると+0.2g)

【1人分の野菜】  
 92.5g

### 作り方

- ① ビニール袋に豚肉とAを入れもみこむ。
- ② タマネギは皮をむきくし形切りにする。ナスは1cm×5cm程度の拍子木切りにし、水にさらす。赤パプリカと黄パプリカは種をとり薄切りにする。万能ネギは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火にかける。①の豚肉を炒め、火がとおったら取り出す。同じフライパンでタマネギを炒め、タマネギが少ししんなりしたら、ナス、パプリカを炒めてBを加え混ぜる。豚肉をもどし入れて全体を混ぜる。
- ④ 器にごはんを盛り③をのせ、万能ネギをちらす。※お好みでコチュジャンを添える



### ポイント

- 1皿で主食・主菜・副菜がとれます。豚肉ではなく牛肉でも美味しくいただけます。  
 野菜はお好みで種類を変更してお召し上がりください（アスパラガスやさやいんげんなど）。