



令和3年広報さつて8月号掲載

◆野菜たっぷり豚丼◆

今月は親子のわくわくメニューの紹介です。

今回のメニューは一品で肉や野菜も一緒にとることができます。夏休みを利用してお子さんやお孫さんと是非一緒に調理してお召し上がりください。

【材料】2人分

ごはん	300g		
キャベツ	80g	コーン	20g
バター	10g		
ミニトマト	2個	たまねぎ	60g
豚薄切り肉	120g		
(下味用)			
しょうゆ	大さじ1/2	酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ1		
白すりごま	少々		

【作り方】

- ① ご飯を1合または2合炊く。
- ② キャベツはせん切り、ミニトマトは半分、玉ねぎは薄切りにする。豚薄切り肉は4～5cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器にキャベツ、コーン、バターを入れラップをかけ、600wで5分温め、全体を混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋に豚薄切り肉、下味用調味料を入れ、30秒ほどもみこんで下味をつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて火をかけ、強火で豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎも加えてさらに炒め、しんなりしたら、しょうゆ、みりんを加えて中火で5分ほど煮る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、キャベツ、コーンを乗せ、その上に⑤を乗せ、ミニトマトを飾り、白すりごまをちらし完成。

(1人前530kcal)



作成:幸手市健康増進課