

ぶたどんぶり 豚丼

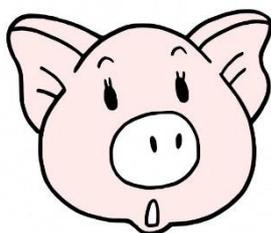


ざいりょう 材料【4~5人分】

豚肉	200g	サラダ油	適量	} A
玉ねぎ	1個	砂糖	大さじ2	
人参	1/2本	濃口醤油	大さじ2	
キャベツ	2枚	酒	小さじ1	
糸こんにゃく	100g	ごはん	適量	
えのきたけ	1/2株			
白ねぎ	1/3本			

～ 作り方 ～

- 豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、人参、キャベツは太めの千切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- 糸こんにゃくは、茹でてあく抜きしておく。
- えのきたけは石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、糸こんにゃく、白ねぎ、えのきたけの順に炒める。
- 調味料Aを加え、具材に火が通ったら、味を調べて仕上げる。
- ⑤をごはんの上に盛り付ける。



野菜をたっぷり使った豚丼です。
豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。丼にするとごはんと一緒に食べられるのでおすすめです。