

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (スライス)	120g	① フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉と酒を入れ炒める。
酒	小さじ1	
たまねぎ (スライス)	1/2 個	
にんじん (短冊切り)	1/3 本	
もやし	1/2 袋	② たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、白ねぎ、かまぼこの順に入れて炒める。
干しいたけ(水で戻して、スライス)	4g	
白ねぎ (斜めせん切り)	1/2 本	③ A を入れて味付けをし、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
かまぼこ (短冊切り)	50g	
しょうが (みじん切り)	少々	④ 仕上げにごま油を入れて香り付けをする。
にんにく (みじん切り)	少々	
油	適宜	
うす口しょうゆ	大さじ1	
A	みりん	小さじ2
	塩	少々
水・片栗粉 (水溶き片栗粉)	各小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
ごはん	4人分	



## ひとこと Memo

豚肉に含まれる「ビタミンB<sub>1</sub>」は、糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあるため、白米と一緒に食べることがおすすめです♪

白ねぎに含まれる「アリシン」は、ビタミンB<sub>1</sub>の働きを助ける効果があるため、一石二鳥の丼メニューです!!

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	128kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	6.4g
食塩相当量	1.3g

※ごはんを除く



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

