

01 豚玉丼

memo	数値：1人分
	505Kcal
エネルギー	
	17.9g
たんぱく質	
	1.7g
塩分	



レシピ Recipe

- 1 しめじは房を小さく分け、人参は短冊切り
玉ねぎはスライスにする
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る
- 3 鍋に★を入れ沸騰したら豚肉を入れる
- 4 3にしめじ、人参、玉ねぎを入れて煮る
- 5 4に溶き卵を入れとじる
- 6 丼にご飯を盛り 5をかけ、ねぎを飾る

栄養士からワンポイント

いつもの親子丼を豚肉としめじにかえ、
簡単できれいな1品です。

材 料	数 量
ご飯	2杯分(400g)
豚ローススライス	80g
しめじ	40g
人参	40g
卵	2個
玉ねぎ	60g
ねぎ	少々
薄口しょう油	小さじ4
★だし汁	60cc
砂糖	小さじ2

(分量は2人分です)

