

豚バラとかぶのごまみそ丼

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
豚バラ	50	198	7.2	120	65	0.1
かぶ	40	8	0.2	112	12	0
かぶの葉	15	3	0.3	50	6	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
みそ	5	10	0.5	17	6	0.5
酒	1	1	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
白ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
にんにく	5	7	0.3	26	8	0
しょうが	1	Tr	0.01	3	Tr	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		614	8.71	364	126	0.6

【作り方】

豚バラを一口大に切る。人参は細切りにする。かぶは乱切りにして葉を2cmほどに切ったら耐熱皿に入れて電子レンジ1000W 2分加熱する。

の材料を混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが出てきたら豚バラと人参を焼く。

肉の色が変わってきたらかぶ、かぶの葉、の合わせ調味料を入れて炒め絡める。

温めたご飯の上に盛り付ける。



かぶの葉にはβカロテンや葉酸も入っていますので、美味しく食べましょう。
「オトクッキング倶楽部20240209」より

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16