



| | |
|-------|---------|
| 【一人分】 | |
| エネルギー | 652kcal |
| たんぱく質 | 23.2g |
| 脂質 | 18.1g |
| 炭水化物 | 92.3g |
| 塩分 | 1.9g |

豚肉をカリッと焼いたスタミナ丼

カリカリ豚肉のとろろ丼

ネバネバ食材とあわせて
消化吸収をサポート

材料 2人分

| | |
|-----------|----------|
| ごはん | 400g |
| 豚肩ロース 薄切り | 180g |
| A { | 醤油 大さじ1 |
| | みりん 大さじ1 |
| | 砂糖 小さじ2 |
| オクラ | 6本 |
| 長いも | 100g |
| 白だし | 小2 |
| キムチ | 30g |

下準備

1. オクラはゆで、5mmの小口切りにする
2. 長いもはすりおろし、白だしとあわせておく。
1. フライパンに豚肉を重ねないように広げ、中火で加熱する。肉から脂が溶け出るので、余分な脂をキッチンペーパーで吸い取る。焦げないように両面返ししながら7-8分ほど焼く。
2. 焼けた肉を一度フライパンから取り出し、Aを入れとろみができるように一煮立ちさせ、豚肉を戻しからめる。
3. ご飯の上に、豚肉、長芋、おくらをのせ、お好みでキムチを添えて完成。