

豚の生姜焼きと野菜ナムル丼

たまごとわかめのスープと合わせて、1食分の野菜が120g以上

夏にぴったり、刺激的な丼



1人分あたり

【エネルギー】	429 kcal
【たんぱく質】	14.5 g
【脂質】	12.6 g
【食塩相当量】	2.2 g
【野菜重量】	140 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

ご飯	・・・ 300g	A	白だし	・・・ 20g
豚バラ生姜焼き	・・・ 1袋(120g)		水	・・・ 20g
ほうれん草	・・・ 120g		ごま油	・・・ 大さじ1(4g)
もやし	・・・ 120g		にんにく(チューブ)	・・・ 2.4g
キムチ	・・・ 40g		しょうが(チューブ)	・・・ 2.4g
白胡麻	・・・ 2g		黒胡椒	・・・ 少々

作り方

- ① ボウルにAを入れ混ぜ合わせる
- ② 大きめのお皿にほうれん草、もやし、を並べ、①を回し入れる
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する
- ④ 豚バラ生姜焼きを温める
- ⑤ ご飯の上に、③、④、キムチを盛り付ける
- ⑥ ごまをかける