

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～丼ぶり～

豚肉の レンチン丼



- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄く切る。
- ② 豚肉、たまねぎ、調味料(A)を耐熱容器または耐熱ポリ袋に入れて揉みこみ、軽く封をして600Wの電子レンジで3分加熱。
- ③ 電子レンジから取り出したら、調味料(B)を混ぜ合わせ、ごはんのにのせる。

材料

1
人分

ごはん	1杯(150g)	調味料(A)	
豚肉	100g	酒	小さじ1
たまねぎ	100g	醤油	小さじ1
		塩こしょう	少々
		ごま油	少々
		調味料(B)	
		しょうがチューブ	お好み
		甘みそ	大さじ2/3

1人分の栄養価

エネルギー：569kcal
たんぱく質：22.2g
食塩相当量：1.7g