



げんき★もいもい丼

<材料・・・おとな4人分>

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
 にんにく・・・・・・・・3g (1/3片)
 豚もも肉・・・・・・・・240g
 玉ねぎ・・・・・・・・250g (大1個)
 にんじん・・・・・・・・70g (中2/3本)
 ピーマン・・・・・・・・35g (小1個)
 黄ピーマン・・・・・・・・35g
 A 酒・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ3と1/2
 水・・・・・・・・30g
 ごはん・・・・・・・・800g

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマン、黄ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉が白くなったら野菜を入れ、さらに炒める。
- ⑥ Aを加え、汁気は残して火を止める。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥をのせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	463 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	6.0 g
塩分	0.9 g

豚肉は疲労回復、にんにくの香りは食欲増進の効果があります。彩りのよい旬の野菜を使うと見た目にもおいしくなりますね！

