

野菜はレンジで下処理を、豚肉も火の通りが早い薄切りを使って時間短縮! 塩あんが野菜の甘みを引き立てます。

彩り野菜のさっぱり塩あんかけ丼



1人あたり
野菜2.5皿分

1 2 3
4 5

エネルギー 499.8kcal
塩分 1.4g

主食 2つ (SV)
主菜 1つ (SV)
副菜 2.5つ (SV)



材料(2人分)

- ごはん 360g
- 青梗菜 1.5束
- パプリカ 1個
- ニラ 1束
- しゃぶしゃぶ用薄切り肉 80g
- ごま油 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ2
- 【A】 顆粒だし 小さじ1/2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 塩 2つまみ
- こしょう 少々

作り方

- (1) 青梗菜・パプリカ・ニラは食べやすい大きさに切り、ラップに包んでレンジ(600W)で2分20秒加熱する。
- (2) レンジ加熱の間に、テフロンフライパンにごま油をひき、豚肉を焼く。
- (3) (2)に(1)とAを加えさっと炒め、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、ごはんのにのせる。