

コロナに負けない！近畿大学作成『V.O.S.メニュー(大阪府認定)』レシピ

「ジューシー生姜焼き丼」



栄養価 (主食は米飯180g)

エネルギー	540kcal
タンパク質	25.3g
脂質	13.8g
炭水化物	74g
食塩	2.3g

V. 野菜170g

O. 脂質エネルギー比23%

S. 食塩2.3g

材料 (1人分)

米飯	180g
豚もも肉スライス	80g
玉ねぎ	60g
ピーマン	20g
サラダ油	5g
醤油	15g
みりん	5g
酒	5g
しょうがおろし(チューブ入り)	1g
にんにくおろし(チューブ入り)	1g
せん切りキャベツ	50g

小さじ1杯が約6g

小さじ1杯が約5g



作り方

- ①フライパンで豚もも肉スライスを焼いて取り出す。
- ②フライパンにサラダ油を引き玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- ③肉を戻し、たれ(醤油、酒、みりん、しょうが、にんにく)を入れてからめる。
- ④米飯をどんぶりに入れて、せん切りキャベツをのせて、③の豚肉と玉ねぎ・ピーマンを炒めたものをのせる。

茶色飯ですが、せん切りキャベツの上に豚生姜焼きと炒め玉ねぎ・ピーマンをのせることで野菜もたっぷり摂取できます。