

簡単!

クックアガ〜ラ


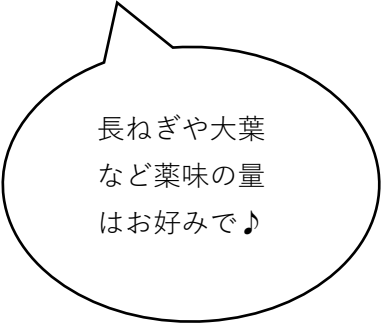
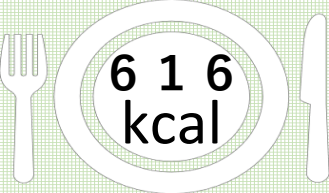
6月

〜梅しそ豚丼ぶり〜

梅谷

さっぱり味の疲労回復丼ぶりに仕上げました！ 6月の旬「大葉」には、ビタミンB2が豊富であり、豚肉にはビタミンB1、梅干しにはクエン酸が豊富で、どれも炭水化物を効率よく代謝する栄養素です◎ また、緑黄色野菜である大葉は、β-カロテンが豊富です！が、一度にたくさん摂れないので、お昼には違う野菜の小鉢を1品添えたら完璧ですっ♪



写真		【材料（一人分）】		
		大葉	6枚程度(4.8g)	
		長ねぎ	30g	
		豚こま切れ肉	100g	
		ごま油	小さじ2杯(8g)	
		■めんつゆ	大さじ1杯(18g)	
		■梅肉	小さじ1杯(7g)	
		■こしょう	少々	
		ご飯	200g	
【栄養成分（一人分）】				
	タンパク質			23.5g
	脂質			25.4g
	炭水化物			75.7g
	食塩相当量	1.8g		
【作り方】				
①大葉は細く切りします（千切り）。				
②長ねぎは細かくみじん切り、豚肉は食べやすい大きさにします。				
③フライパンにごま油をひいて、②を入れ、炒めます。				
④火が通ってきたら■の調味料を入れ絡めます。				
⑤器にご飯を入れ、④を盛りつけ、①を真ん中に置いたら出来上がり♪				