

1日トントン♪丼

〈材料〉1人分

ごはん	150g
豚こま切れ肉	約80g
玉ねぎ	小1個
*合わせダレ	
めんつゆ	希釈して大さじ1
コチュジャン	大さじ1/4
小ネギ	適宜



〈栄養価〉1人分

○エネルギー	: 606 kcal
○たんぱく質	: 16.9g
○脂質	: 28.5g
○ビタミンC	: 10mg
○食塩	: 1.2g

〈作り方〉

- ①玉ねぎを薄切りにする。(事前に切っておくと便利!) 合わせダレをあわせておく。
- ②豚肉と玉ねぎをダレに加えてレンジ 600W で3~4分温める
- ③ご飯に②をのせる。
- ④小口切りにした小ネギを上につけて完成☆

味なPOINT

- 玉ねぎの甘さが豚肉の甘さを引き立て、食欲をそそります。
パワーアップレシビ
- にんじんや水菜を加えるとにんじんの甘みや水菜のシャキシャキ感がよく合います!!
- *②でお肉の色がしっかり変わっていない場合は、1分程追加して色が変わるまであたためてください。