

→今月の【 簡単レシピ 】 2022/8月更新

暑い日が続いていますが、夏バテなどされていませんか？食欲も落ちやすいこの時期こそ、栄養満点の『スタミナ丼🍱』を食べて元気に夏を乗り切りましょう!!

でも…肉はカロリーが高いから～と悩んでいる方は別添をぜひ参考にしてくださいね🍱☆彡

簡単レシピ 『栄養満点!! スタミナ丼🍱』

【材料 1人分】

ごはん	150g
卵白	1個分
豚ももスライス	100g
おろし生姜	3g
おろしにんにく	3g
濃口しょうゆ	小2
みりん	小2
味噌	小1
ごま油	小1
豆板醤	少々
もやし	100g
ニラ	30g
赤ピーマン	30g
油	適量
塩こしょう	少々
卵黄	1個分

A



豚もも肉以外に、豚レバーや牛もも肉、ヒレ肉などでアレンジして楽しめます🍱
ご飯をもち麦入りや雑穀米にするとさらにビタミン・ミネラルたっぷりて満腹感間違いなしです♥

作り方

栄養量(1人分) エネルギー 605kcal 塩分2.8g

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、豚ももスライスを30分ほど漬け込む
- ②ニラは3cm切、赤ピーマンは種を取って干切にする
- ③フライパンに油を熱して①を炒め、火が通ったら一度取り出してもやしと②を炒める
- ④野菜に火が通ったら肉を戻して炒め合わせて、塩こしょうで味を整える
- ⑤ご飯と卵白を混ぜて丼に盛り、④と卵黄を盛付けて出来上がり🍱

