

お家で作ってみませんか♪

にんにくとごま油の香りが good!



主食：ごはん

## スタミナ丼

豚肉とたっぷりの野菜がとれる一品！  
ごはんのにのせて食べましょう♪

### 材 料（4人分）

・豚もも薄切り	200g
・にんじん	40g
・エリンギ	40g
・たけのこ水煮	50g
・たまねぎ	120g
・にら	30g
・サラダ油	適量
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・オイスターソース	大さじ1
・酒・みりん	各小さじ1
・みそ・しょうゆ	各小さじ1
・豆板醤	小さじ 1/2
・ごま油	小さじ 1/2
・白すりごま	大さじ1



A



### 作 り 方

- ①豚肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつけておく。
- ②にんじんとエリンギ、たけのこは短冊切り、玉ねぎは1センチ幅スライス、にらは3センチ長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、①の豚肉を炒める。肉の色が変わったらにら以外の②の材料を加えて更に炒め、野菜が柔らかくなったら味を調え、仕上げににらとごま油、すりごまを加える。

### 栄養価（1人分）

エネルギー102kcal / たんぱく質10.3g / 脂質4.0g / 塩分0.7g  
(ごはんの栄養価は含んでいません)