愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

コンビニ総菜×地場産物

「太りたくないから食事を抜いている」という人はいませんか？免疫力を高めるためには、「糖質」や「たんぱく質」をしっかりとることが大切です。今日はご飯が進む丼のメニューを紹介します！

メンマ入りねぎ豚丼

《材料》（３人分）

- 豚肉　１５０ｇ
- ねぎ（小）　１本
- もやし　１／２袋
- メンマ　１袋
- ごま油　小さじ1

☆ しょうゆ　小さじ2
☆ 砂糖　大さじ1
☆ 酒　小さじ1
☆ 和風だしの素　小さじ１／４

《作り方》

① 豚肉は食べやすい大きさのスライス、ねぎは２㎝幅の斜め切りにして、白い部分と緑の部分を分けておく。もやしはよく洗う。
② 熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
③ 豚肉に火がとおったらもやしとねぎの白い部分を入れ、しんなりするまで炒める。
④ ☆の調味料を入れて味を調える。
⑤ ねぎの緑の部分とメンマを入れて炒める。
⑥ ご飯にのせて完成！

ポイント

＊ 豚肉に含まれるビタミンＢ１は、糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。疲労回復にも役立ちますよ！
＊ ねぎのツンとした香りに含まれる成分は、ビタミンＢ１の吸収をよくします。
＊ 「ごはん＋豚肉＋ねぎ」は相性バッチリ！
＊ メンマには、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。
＊ メンマは「発酵食品」です。

みんなー！お菓子ばかり食べてないブー？
食事でしっかり栄養をとってブー☆