



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！



い ぶたどん 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2cm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？
食事でしっかり栄養をとって！☆

