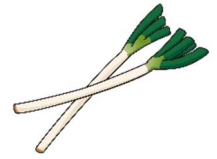


給食レシピ グレード1☆☆☆



電子レンジで！ねぎ塩豚丼



【材料】(一人分)

- ・豚肉 50g
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・しょうが ひとつまみ分(すりおろし)
- ・にんにく ひとつまみ分(すりおろし)
- ・長ねぎ 10g …みじん切り
- ・お好み野菜 120g
- ・小ねぎ 適量(あれば) …小口切り

塩ダレ

- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ 1/3
- ・酒 小さじ 1/2
- ・レモン果汁 小さじ 1/3
- ・黒こしょう 少々
- ・ごはん お好みの量

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに豚肉・ごま油・塩・しょうが・にんにく・ねぎを加えてよく混ぜる。
- ② お好み野菜を食べやすい大きさに切る。(今回は、もやしと玉ねぎを使っています。)
- ③ ボウルの豚肉の上に野菜をのせ、ふわっとラップをして、レンジに3分かける。
- ④ 塩ダレ・小ねぎを加えてさらに混ぜ、ラップをして、レンジに2分かける。
- ⑤ さっと混ぜて、全体に火が通っているのを確認したら、ご飯にのせて完成。

①あらかじめ下味をつける

③ラップはふわっと

④再度レンジにかける

ご飯にのせよう！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・野菜は、ねぎ塩味に合うものであれば、キャベツ・にんじん等お好みのもので大丈夫です。
1食分の野菜をとるために、生の野菜で両手一杯分を目安にして使いましょう。
- ・野菜によっては、レンジにかけると水分が多く出てしまい、味が薄くなってしまいます。
③の後に水気が多いと感じたら、余分な水分を捨て、塩ダレを混ぜましょう。

【ひとことメモ】



普段は大きな釜で作る料理ですが、電子レンジでも簡単に作れます。1日に必要な野菜の1/3量を使うため、主食・主菜・副菜が一皿で済ませられる、おすすめの丼ぶりです。