

ブルコギ風丼

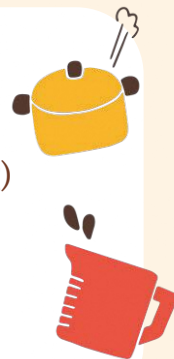


なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 110



材料(2人分)

| | |
|------------|--------------|
| ごはん | 300g |
| 豚もも肉 | 100g |
| にんにく(チューブ) | 約1cm(約2.5g) |
| 玉ねぎ | 中1/2個強(120g) |
| にんじん | 中1/3本強(60g) |
| ピーマン | 中2個(60g) |
| 焼き肉のたれ | 大さじ1(18g) |
| ごま油 | 小さじ1(4g) |
| 片栗粉 | 小さじ1(3g) |



POINT

- 調理時間15分で、1食分の野菜が摂れるレシピです。
- 炒りごまをプラスすることで風味もアップし、よりおいしくいただけます。
- こどもも喜ぶ1品です。

1人分の

野菜量 120g

エネルギー 416kcal

食塩相当量 0.8g

作り方

- ①食材を全て細切りにする。
- ②ごま油を熱し、にんにくを加えて香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉の色が変われば、野菜を全て加えて炒め、焼き肉のたれで味付けする。
- ③水溶き片栗粉を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ④ご飯に③をかけたら完成。

なんたんかんたん♪
♪かんたん♪
やさしい料理
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など

(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど

(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など

(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、

小鉢約1.5皿分(110g)の

野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。

なんたんかんたん♪
やさしいレシピ



1皿
プラス!