

★料理名 夏野菜と豚肉の簡単スタミナ丼

●材料(4人分)

ご飯	600g
豚肉	200g
なす	100g
ズッキーニ	100g
ミニトマト	8個
オクラ	60g
にんにく	10g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
いりごま	大さじ1

*レシピ提供：*食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



A

●作り方

- ① 豚肉を一口大に切る。
- ② なすとズッキーニは 5 mm幅の輪切り、ミニトマトは半分に切り、オクラはヘタを切り落として斜め半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、なす、ズッキーニ、オクラ、ミニトマトの順に加えて、さらに炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、A を加えて炒める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせ、いりごまをかける。



ポイント

具はフライパン1つで調理でき、1品で主食、主菜、副菜が揃うので簡単！バランスもバッチリです♪

(1人分) エネルギー453kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 9.1g/塩分 1.6g