カラフルポーク丼

１人分　ｴﾈﾙｷﾞｰ：359kcal　塩分：1.0ｇ

豚肉はビタミンB1が豊富なので、
疲労回復・夏バテ予防に効果的！

材料（1人分）

ご飯・・・・・・・・・１５０ｇ
豚もも肉(薄切り)・・・５０ｇ
油・・・・・・・・・・・・少々
おろししょうが・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・１/６個(30ｇ)
青ピーマン・・・１/６個(7ｇ)
赤ピーマン・・・１/６個(7ｇ)
黄ピーマン・・・１/６個(7ｇ)
しめじ・・・・・・・・・ １０ｇ
★　砂糖・・・・・・小さじ２/３(２ｇ)
★　中華だし・・・・小さじ１/４(0.5g)
★　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・・・・小さじ１/４(　3g)
★　濃口醤油・・・・小さじ１/６(１ｇ)
★　薄口醤油・・・・小さじ１/３(２ｇ)
★　みりん・・・・・少々
片栗粉・・・・・・小さじ1/3(１ｇ)

作り方

①玉ねぎは１cm幅、ピーマンは乱切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
②フライパンに油を熱し、豚肉･しょうが・酒を加え炒める。
③豚肉に火が通ったら玉ねぎ、しめじ、ピーマンを順に加えて炒め★で調味する。
④片栗粉を大さじ1/2の水で溶き③に加えとろみをつける。
⑤器にご飯を盛り、④をかける。

クッキングーロメモ

・ピーマンの食感や色味を活かすため、フライパンで炒める際は手早くどうぞ。