

おすすめ！給食レシピ

NO.30



2月の「めむろまるごと給食」で提供したレシピです。

豚ごぼう丼

材料（4人分）

米2合

【具】

豚ロース（スライス） ・ 320g
ごぼう ・ ・ ・ ・ ・ 80g
玉ねぎ ・ ・ ・ ・ ・ 120g
なたね油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
豚丼のたれ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ4
黒こしょう ・ ・ ・ ・ ・ 少々

★下準備

〈切り方〉

豚肉スライス 3～4cm幅
ごぼう ささがき→水にさらしあく抜き
玉ねぎ 5mm幅

☆作り方

- 1 なたね油をひいたフライパンで、ごぼうを炒める。
- 2 ごぼうが柔らかくなったら、玉ねぎ豚肉の順に加え煮る。
- 3 豚丼のたれで味つけ、黒こしょうをふる。
- 4 丼に、温かいごはんを盛り、3をのせる。

※ 味つけはお好みで調整してください。

肉だけではなく、ごぼうの食物せんいがとれ、整腸に役立ち、便秘予防になります。

