

好みの野菜を入れて アレンジ自由「豚たま丼」

材料(1人分)

ごはん	180g
豚もも薄切り肉	40g
好みの冷凍野菜ミックス (にんじん、ごぼう、れんこん)	40g
冷凍きのこミックス (しめじ、えのき、しいたけ)	30g
冷凍さざみ青ねぎ	大さじ1(5g)
溶き卵	1個分
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(15g)
水	100mL
七味唐辛子	少々

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②小鍋に水、めんつゆを入れて沸騰させ、①を広げながら加え、冷凍野菜ミックス、冷凍きのこミックス、冷凍さざみ青ねぎを加えて煮る。
- ③すべての材料に火が通ったら、②に溶き卵を回し入れ、好みのかたさになるまで煮る。
- ④器にご飯を盛り、③をのせ、七味唐辛子をかける。

1品の栄養価(1人分)

エネルギー463キロカロリー、
たんぱく質20.9g、脂質9.9g、炭水化物
77.2g、食物繊維5.5g、食塩相当量1.7g
※商品によって異なります。

調理の
ワンポイント
アドバイス

野菜はお好みのものをお使いください。
斜め切りにした長ねぎ、ざく切りにしたチンゲンサイ、
さがきごぼうとみつばなどもよく合います。
いろいろなきのこを組み合わせてみてください。



皆さんの工夫～冷凍きのこミックスを手作りする～

料理は手作り派のAさん(60代、女性)。
野菜は安いときに買って、新鮮なうちに冷凍したものを活用しています。

〈作りやすい分量〉えのき1/2パック、しめじ1パック、しいたけ3個

〈作り方〉石づきを取り除き、えのきは半分の長さに切り、しめじは細かくほぐす。

しいたけは薄切り、または4等分などに切り、冷凍用の保存袋に入れ、平らにして冷凍する。

〈活用法〉さつとゆでてあえ物の具として。煮物、炒め物、みそ汁やスープの具に。

