

ダイニングメニュー

夏にぴったりのスタミナ丼

豚肉の蒲焼丼



■材料〈4人分〉

- 豚肉焼肉用(バラ)……………12枚
- 蒲焼のたれ……………大さじ6
- なす……………1/2本
- ズッキーニ……………1/2本
- パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- キャベツ……………1/4玉
- 青ねぎ……………4本
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………適量
- ごはん……………2合分
- 揚げ油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①なす・ズッキーニは輪切りにし、パプリカは食べやすい大きさに切り、素揚げするか、多めの油で揚げ焼きし、油を切って塩をふっておく。
- ②フライパンにサラダ油を少量ひき、豚肉を塩・こしょうして両面焼き、余分な油をふき取り、蒲焼のたれを加えてからめる。
- ③キャベツは千切り、青ねぎは小口切りにし、水にさらして、水気を切る。
- ④丼にごはんをよそい、蒲焼のたれを少しかけ、③のキャベツをのせ、②・①を盛りつける(野菜にも少し蒲焼のたれをかける)。
- ⑤④の上に③の青ねぎをのせる。



- ・豚肉は、少し強めの火でカリッと焼くとおいしいです。
- ・にんにくをプラスして、ガーリック風味や、キャベツの千切りに大葉の千切りをミックスしてもおすすめです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 764 kcal

