



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜と豚肉の目玉焼きトッピング丼



所要時間

25分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	200 g	
豚肉 (こま切れ)	100 g	
ちくわ	25 g	1本
卵	100 g	2個
紅しょうが	20 g	
サラダ油	24 g	大さじ2
めんつゆ	60ml	
しょうゆ	6 g	小さじ1
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	15 g	大さじ1
片栗粉	少々	
ごはん	300 g	

作り方

- ①卵は目玉焼きにする。
- ②めんつゆはあたためておく。
- ③小松菜は洗って、軸は2 cm、葉は3~4 cmに切る。
ちくわは輪切りにする。
- ④豚肉に塩・こしょう・酒をふり、片栗粉で馴染ませる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して④を炒め、火が通ったら③の小松菜を茎、葉の順に加えて炒める。小松菜が少ししんなりしたらちくわを入れて炒め、塩で味を調える。
- ⑥丼にごはんの1/3入れ、その上に⑤の1/3を広げて②大さじ1をかける。さらに、残りのごはん⑤を層になるようにのせて③をかける。仕上げに①と紅しょうがをトッピングに乗せ、しょうゆをかける。

【栄養成分など】	(1人分)
・エネルギー	589 kcal
・たんぱく質	24.1 g
・脂質	23.2 g
・炭水化物	64.7 g
・食塩相当量	3.1 g
・野菜量	100 g

ボリューム満点!
1品で、ごはんだけでなく
たんぱく質や野菜もとれます。

