

KENKO RECIPE

痛風

## 玉ねぎと豚こまの 甘みそいため丼

### POINT

肉と同量の野菜を使って  
ボリュームアップ。  
甘めのたれがよくからみ、  
絶妙な味わいです。



主食  
&  
主菜

1人分  
629 kcal  
食塩相当量  
2.5g



## KENKO RECIPE ◆ 痛風

# 玉ねぎと豚こまの甘みそいため丼

1人分 629 kcal ◆ 食塩相当量 2.5g

### 材料 (2人分)

カット玉ねぎ … 140g

カットにんじん … 60g

豚こま切れ肉 … 200g

a { みそ … 大さじ1½  
砂糖 … 大さじ1  
みりん … 大さじ2  
しょうゆ・ごま油 … 各大さじ½

サラダ油 … 大さじ½

温かいごはん

… 茶わん2杯分 (300g)

いり白ごま … 少量

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。aは混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をいためる。肉の色が変わったら、玉ねぎとにんじんを加えていため、しんなりとなったらaをまわし入れて手早くいため合わせる。
- ③ 器にごはんと②を盛り、残ったたれをまわしかけ、白ごまをふる。