

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。