

登米の恵み 野菜レシピ



❀ スタミナ豚とま丼



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:604kcal
食塩相当量:2.2g カリウム:534mg

・トマト	大2個	・しょうゆ	大さじ3	} (A)
・ピーマン	2個	・砂糖	大さじ1	
・しょうが	適宜	・酒	大さじ1	
・豚肉	200g	・ごま油	大さじ1	
・卵	4個	・ご飯	4膳	

作り方

- ①トマトはくし切りにして一口大に切る。ピーマンとしょうがは千切りにする。
- ②卵は溶きほぐしておく。
- ③フライパンに油をひいて豚肉を炒め、火が通ったら①を加えてさっと炒める。(A)で調味する。
- ④②の卵を流し入れ、さっくりと大きく炒めて火を止める。ごはんの上に盛り付ける。

《ひとくちメモ》

- ◆1品で主食・主菜・副菜がそろって栄養満点レシピです。ナス、ズッキーニ、オクラ、きゅうりなど他の野菜でも美味しいです。
- ◆トマトのクエン酸×豚肉のビタミンB1パワーの最強タッグで夏バテを撃退しましょう♪