

野菜どっさり丼!

野菜は1日349g以上
を目標に!
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



(2人分の材料と下準備)

玉ねぎ 中1個 →約0.5cm幅にスライス

白菜 大1枚→約4cm×0.5cm幅に切る

にんじん 1/2本(100g)

→皮をむき、白菜と同じ大きさに切る

豚ひき肉 80g

ごま油 大さじ1

A [しょうゆ・みりん 各大さじ1

水 250cc

カレールウ 1かけ(好みの辛さを選ぶ)

B [片栗粉 大さじ1/2

水 大さじ2

しょうがのしぼり汁 小さじ1

白飯 300g~400g



このレシピで
1人約150gの
野菜を食べるこ
とができます

(作り方)

- ① フライパンか鍋にごま油を入れて、中火で玉ねぎ・白菜・にんじんを炒める。
- ② 野菜が少ししんなりしたら A を加えてふたをして、5分ほど煮る。
- ③ 豚ひき肉を入れてほぐし、肉の色が変わったら火を弱めてカレールウを溶かし、しょうがのしぼり汁を加える(※ひき肉を柔らかく仕上げるために、炒めずに入れます)。
- ④ B の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、中火に戻して30秒ほど混ぜたら白飯にのせて出来上がり。

栄養価(白飯150gとして1人あたり) エネルギー 540kcal たんぱく質 13.5g 脂質 17.0g 炭水化物 80.5g
食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.5g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)