



親子で楽しくクッキング!  
 おうちで簡単! 栄養満点レシピ



## 野菜たっぷりごまみそ丼

(4人分)

＜材料＞	＜分量＞	下準備	作り方
豚もも肉 酒 サラダ油	200g 小さじ1 (5g) 大さじ1 (12g)	小さめに切る	① 豚肉に酒をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、オクラ以外の野菜としめじを入れて炒め、Aを入れて煮る。
オクラ なす 黄パプリカ 赤パプリカ ズッキーニ しめじ	15g 80g 30g 30g 30g 50g	茹でて薄い小口切り 縦半分に切り半月切り 1cmの角切り 1cmの角切り 縦半分に切り半月切り 根元を切りほぐす	
水 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 白すりごま 刻み海苔	80cc 大さじ1+1/2 (27g) 大さじ1 (9g) 小さじ1+1/2 (9g) 小さじ1/2 (1.5g) 大さじ1 2g	A 混ぜ合わせておく	② ごはんに①を盛り、オクラをのせ、刻み海苔を飾る。



エネルギー 155kcal 蛋白質 13.3g 脂質7.8g カルシウム 48mg 塩分1.2g

