

げんきですか!?どんぶり

(材 料) 4人分

ごはん		4人分
豚肉ミンチ		150g
にんにく		少々
しょうが		少々
にんじん		90g
玉ねぎ		300g
ピーマン		40g
白ごま		大さじ1・1/2
みそ		大さじ1
しょうゆ		大さじ1強
さとう		小さじ2
みりん		小さじ1
酒		小さじ1
豆板醤		少々
ごま油		小さじ1

《作り方》

- ① ピーマンは、さっと茹でておく。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、玉ねぎは粗みじんに切る。
- ③ ごま油を熱して、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 豚肉を入れて炒める。
- ⑤ 玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ⑥ 調味料で味を付ける。
- ⑦ ピーマン・白ごまを入れる。
- ⑧ ごはんに⑦をかける

豚肉とにんにく、しょうがを入れ、みそで味付けした、スタミナたっぷりのどんぶりです。
夏バテ回復にいかがですか🍴



もりもりたべるくん

大竹市給食センター