

# スタミナ味噌豚丼

調理時間 約20分 塩分 4.1g  
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ  
876kcal ⇒ 765kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト最優秀賞・香川栄養専門学校賞



## 【材料】1人分

ごはん	150g
豚バラ肉	60g
しめじ	40g
<b>A</b>	
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
ピーナッツバター	小さじ2
長ねぎ	20cm
にんにく	1/2かけ
生姜	少々
ごま油	小さじ1
卵	1個
ベビーリーフ	適量

## 【作り方】

- (1) 豚肉は5cm幅に切る。しめじは小分けにする。ベビーリーフは、冷水にさらし、水気を切っておく。
- (2) Aの調味料をよく混ぜ合わせ、みじん切りにした長ねぎ、にんにく、生姜を加え、更によく混ぜ合わせる。
- (3) 耐熱皿に豚肉、しめじを入れ、(2)のタレをかけよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱し、ごま油を加え、よく混ぜ合わせ、更に3分加熱する。
- (4) 耐熱皿に水大さじ1を入れ、その上に卵を割り入れ、爪楊枝で黄身に3箇所穴を開ける。ラップをして電子レンジ(500W)で40秒～1分加熱する。(半熟に仕上げる。)
- (5) 器にご飯をよそい、ベビーリーフをのせ、(3)の味噌豚をのせ、最後に(4)の目玉焼きをのせる。

## 【ワンポイント】

- ・ 和風の炒め物に使う油は4～5%ですが、電子レンジの場合は少量ですみます。
- ・ 油の量を1/4に減らせます。

レシピ監修 香川栄養専門学校