

主食

主菜

副菜

豚肉の甘辛煮

調理時間：15分

作り置きがおすすめ！
ごはんやうどんにのせても
おいしい♪



材料
1食分

豚こま肉 60g
玉ねぎ 1/4個 (50g)
サラダ油 小さじ1/2 (2g)
万能つゆ 小さじ2 (12g)
(めんつゆでも可)
おろししょうが チューブ3cm (5g)

* 万能つゆ (100ml分)

顆粒和風だし 小さじ1 (3g)
しょうゆ 1/4カップ (60g)
みりん 1/4カップ (60g)

・すべての材料を鍋に入れ、煮立たせる

調理器具：



作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅に薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら豚こま肉を加え、炒める。
- 4 豚こま肉の色が変わったら、万能つゆ、おろししょうがを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

万能つゆ大さじ1にお湯120mlを加えると
うどんやそばのめんつゆとして利用できる！

栄養価 (1食分)

エネルギー：199kcal
たんぱく質：9.7g
脂質：13.0g
炭水化物：9.2g
食塩相当量：1.1g