



親子で作ろう！

ひといき  
レシピ

# スタミナどんぶり



豚ばら肉は、豚のあばら骨の周囲についています。ビタミンB1、骨付きの場合はコラーゲンを摂ることができる食材です。特にビタミンB1には糖質をエネルギーに変える働きがあり、米が主食の日本人にとっては必要な栄養素です。

食  
豆知識

## 材料 (2人分)

豚ばら肉…150g	★タレ	
人参…1/2本	しょう油…大さじ3	味噌…大さじ1
ニラ…1/2束	酒…大さじ1	豆板醤…小さじ1
もやし…1/2袋	砂糖…大さじ1	ごま油…大さじ1
ご飯…茶碗2杯分	みりん…大さじ1	白ごま…小さじ1~2



## 作り方

- ★のタレはすべて混ぜ合わせておきます。人参は長さ3cmほどの細切りに、ニラは3~4cmの長さに切ります。豚ばら肉は一口大に切ります。もやしの根を取っておきます。
- フライパンを熱し、中火で豚ばら肉を炒めます。  
豚ばら肉の脂で炒めるので、油は敷かなくてOK!
- 豚ばら肉の色が変わったところで、人参、ニラ、もやしと火の通りにくい順に野菜を加えていきます。
- すべての材料に火が通ったところで★タレを回し入れ、さっとからめて火を止めます。
- 丼にご飯を盛りつけ、その上に4を乗せて完成です!