



羽生市
健康応援
レシピ

ニラねぎ塩豚丼



【1人分栄養価】
エネルギー 507kcal
食塩相当量 1.2g



材 料 (1人分)

作り方

豚こま切れ肉	100g	
ニラ	25g	
ねぎ	1/3本	
A {	酒・ごま油	各小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	ごはん	150g

- 1 豚肉は大きければ一口大に切る。
ニラは1~2cmの長さに切る。
ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 保存容器にAを混ぜ合わせ、豚肉を入れてからめる。ニラ、ねぎをのせてふたをし、冷凍する。
- 3 (食べる時)
保存容器のふたを開けて斜めにかぶせ、電子レンジ600Wで3分加熱する。火が通っていなければ10秒ずつ加熱する。火が通ったら全体をさっと混ぜる。器にご飯を盛り、保存容器の中身をのせる。

冷凍前は
こんな感じ



POINT 時間のある時に、材料を切って調味料と一緒に冷凍しておけば、食べたい時に電子レンジで加熱するだけですぐに食べられます♪

作成：羽生市健康づくり推進課

