

豚肉の生姜焼き丼			エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.0g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 1.6g				
材料	分量	1人分	備考	分量	4人分	備考	備考・準備
めし		200 g			800 g		例として記載
生姜焼き用豚肉		90 g			360 g		4枚 脂身と肉の境に切目を入れる
※小麦粉	大	0.5	4.5 g	大	2	18 g	A
◆ 料理酒	小	1.5	7.5 g	小	6	30 g	
◆ 醤油	小	1.5	9 g	小	6	36 g	
◆ 砂糖	小	1.5	4.5 g	小	6	18 g	
◆ おろしにんにく		1 g			4 g		
◆ おろししょうが		1 g			4 g		
油	小	1	4 g	小	4	16 g	
キャベツ		40 g			160 g		千切り

【作り方】

- ① 下処理した豚肉に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①の豚肉の両面をきつね色に焼き、Aの調味料を加えてからめる。
- ③ 器に白米を盛り、キャベツ→豚肉の順に盛り付け、タレを上からかける。

