

R5年度.6月号

オクラととろろの豚しゃぶ丼



エネルギー 444kcal

たんぱく質 18.9g

食塩相当量 1.1g

材 料 (2 人 分)

ごはん……………300g
 豚しゃぶしゃぶ肉…100g
 酒…………… 少々
 オクラ…………… 4本
 もずく…………… 50g
 長芋……………60g
 卵黄……………2個分
 A { だし汁……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 ごま油……………小さじ1
 おろしにんにく
 ……………小さじ1/4

作 り 方

- ①オクラは板ずりしてさつと茹で、8mm厚さに切る。同じ湯に酒を加えて豚肉を茹でる。長芋はすりおろす。
- ②器にごはんを盛り、豚肉、長芋、もずくを持ってオクラを散らし、卵黄をのせる。
- ③Aを混ぜて②にかける。