

1部  
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』  
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

## 豚肉とごぼうの甘煮丼



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	665 (kcal)
・たんぱく質：	13.5 (g)
・カリウム：	420 (mg)
・リン：	194 (mg)
・食塩：	0.6 (g)
作業時間	8 (分)
価格(1食あたり)	約280 (円)

### 🍲 材料

白飯	150g
豚バラ肉	45g
ごぼう	25g
玉ねぎ	40g
人参	15g
ごま油	小2
めんつゆ(3倍濃縮)	小1
みりん	小2
砂糖	小1
みず	50ml
おろししょうが	小1
白いりごま	

### 🍳 作り方

- ①ごぼう、にんじんを細切り、玉ねぎを薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ごぼう、玉ねぎ、にんじんを加える。
- ④調味料を水に溶かし、フライパンに流し入れる。
- ⑤汁けがなくなるまで、炒め煮にする。
- ⑥白飯に盛り付け、白ごまを振りかける。

### アピールポイント

複数食作る時間はないけど、肉も野菜も取りたいときにお勧め

食塩は取りたくないけど、しっかり味のついた料理を食べたいときにお勧め