

朝の置き置きご飯を美味しく…

☆豚肉とにらの混ぜご飯

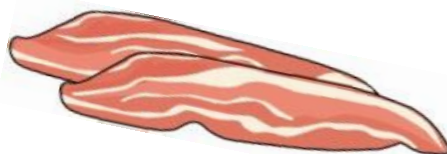
【材料】

大人2人分、こども1人分

・豚薄切り肉	160g
・醤油	大さじ1
・生姜汁	1かけ分
・にら	1/2束
・ごま油	大さじ1/2
・ごはん	茶碗3杯分
・醤油	大さじ1/2
・白ごま	適量

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、醤油と生姜汁で下味をつける。
にらは2cm程度に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらにらを加えてさっと炒める。
- ③あたたかいご飯に②、醤油、白ごまを加えてさっくり混ぜ、皿に盛る。



☆豚肉とにらの最強コンビで子どももモリモリ食べられます！

★少ない材料でさっと作れる一品。

献立例

豚肉とにらの混ぜご飯 は<主食>兼<主菜>なので、
サラダ・スープを組み合わせせて！