

豚丼

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量(g)	切り方など
豚もも脂身付き小間	20	軽く塩コショウで下味をつけておく
しらたき（長さ5cm程度）	25	下茹で後、水を切っておく
むき玉ねぎ	32	5mmスライス
人参	12	3mmいちよう切り
にら	3	2cmの長さに切る
しょうが	0.3	みじん切り
にんにく	0.3	みじん切り
干しいたけスライス	0.5	元して、汁もとっておく
もやし	12	
清酒 本醸造酒	1.7	
みりん 本みりん	1.5	
さとう 上白	2.2	
こいくちしょうゆ	6.5	
穀物酢	0.12	
油	1.2	



〈作り方〉

- ① 油でにんにく、しょうがを炒める。
- ② ①に香りがでできたら、肉・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたきの順で炒めていく。
- ③ もやしを加えて火が通ったら、調味料・しいたけの戻し汁（適量）も加えて味を整える。

豚キムチ丼

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量(g)	切り方など
豚もも脂身付き小間	28	軽く塩コショウで下味をつけておく
しらたき（長さ5cm程度）	11	下茹で後、水を切っておく
はくさい キムチ	10	汁もとっておく
むき玉ねぎ	25	5mmスライス
長葱	5	3mm小口切り
人参	11	3mmいちよう切り
もやし	10	
にんにく	0.5	みじん切り
油	1	
こいくちしょうゆ	5.1	
清酒 本醸造酒	2	
みりん 本みりん	2	
さとう 上白	1.5	



〈作り方〉

- ① 油でにんにくを炒める。
- ② ①に香りがでできたら、肉・玉ねぎ・人参・しらたきの順で炒めていく。
- ③ 長葱を加え、調味料・汁ごとキムチを加えて味を整える。（キムチに火を通しすぎないように）

○分量は小学校中学年(3、4年生)です。

○比較のご家庭で摂取されやすい肉の量の一部を、野菜やしいたけ、しらたきなどに置き換え、ビタミンCや食物繊維をより多く摂れるレシピにしています。