

# 豚とレンコンの生姜焼き丼

1人分

558kcal、 塩分1.4g

## 材料(2人分) 主食

材料		調味料 ㊿	
ごはん	300g	しょうゆ	大きじ1
豚肩ロース	150g	みりん	大きじ1
れんこん	60g	酒	大きじ1/2
玉葱	1/4個	サラダ油	大きじ1
ピーマン	1個		
しょうが	5g		

## 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。レンコンは皮をむき5mm厚さのいちょう切りにする。玉葱は1cm幅のくし切り、ピーマンは縦半分に切りへたと種を除き食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② しょうがはすりおろし㊿合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①の豚肉とレンコンを入れ炒める。肉の色が変わったら残りの材料を加える。全体に油がまわったら蓋をして中火で約2分蒸し焼きにする。
- ④ ③の蓋を外し、②を加え全体にしっかり炒め合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④を載せる。