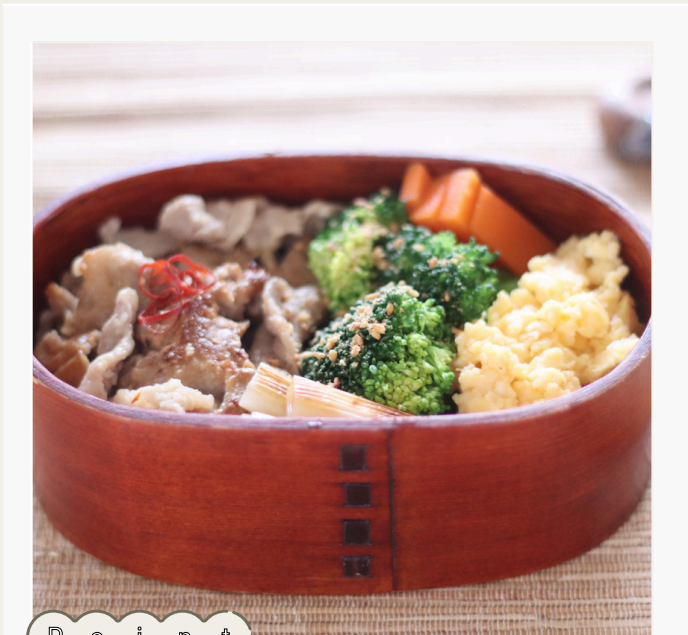


## 塩こうじ漬けポーク弁当



### Point

野菜は冷凍野菜を使用してもOK。

### 材 料 1人分

豚肉こま切れ	80g
塩こうじ	小さじ1~2
料理酒	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
ブロッコリー	2かけ
人参	20g
ごま油	小さじ1
ねぎ	1/4本
醤油	少々
卵、塩、みりん	1個 各少々
雑穀ご飯	150g

エネルギー 445kcal

たんぱく質 21.8g 脂質 13.4g 炭水化物 55.8g 食物繊維 2.1g 塩分 1.0g

- 1 豚肉は塩こうじ、料理酒に漬け、15分以上置く。  
フライパンにサラダ油をひき、火が通るまでソテーする。
- 2 ブロッコリーは小房にわけ、人参は棒状にスライスし、耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジに1分20秒かける。  
ごま油と塩（分量外 少々）をふりかけておく。
- 3 ねぎはオーブントースターでグリルし、醤油をまわしかける。
- 4 卵は割りほぐし、調味料を加え混ぜ合わせる。フライパンに卵液を流してかき混ぜながら、炒り卵を作る。
- 5 お弁当箱や器にご飯をひき、具をのせて出来上がり。