

カボチャと玉ねぎのエスニック丼

カレー風味のカボチャと玉ねぎ、豚肉を熱々のご飯にのせた。夏本番を乗り切るスタミナがつく一品。

(ご飯 50 g で 145.6kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
カボチャ	40 g
玉ねぎ	1/4 個
豚肉	20 g
サラダ油・塩	各少々
純カレー粉・しょうゆ	各少々



【作り方】

玉ねぎを薄く切り、カボチャは薄く拍子木切りにする。豚肉を 1 cmの細切りにし、玉ねぎ、カボチャと熱しながらカレー粉としょうゆで味付けする。