

豚ピー丼

豚肉とピーマン、もやしをニンニク風味で仕上げた。
スタミナ満点の一品。

(ご飯 50 g で 112.6kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
ピーマン	1/2 個
トウモロコシ	2 cm
もやし	1/4 袋
豚肩ロース薄切り	20 g
ニンニク	少々
油	小さじ 1
塩・こしょう・ポン酢しょうゆ	各少々

【作り方】

豚肉を 2 cm に切って茹でる。塩茹でしたトウモロコシを包丁で削り、もやしは洗い、ピーマンを千切りにしてさっと茹でる。ニンニクはすり下ろす。豚肉などをボウルに入れて、ポン酢しょうゆで味を整え、ご飯にかける。

