

ぽかぽか野菜ピリ辛丼

野菜をふんだんに使い、辛みをつけた。体が温まる仕上がりで、冬にぴったりの一品。

(ご飯 50 g で 98kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
白菜	50 g
ネギ	15 g
にら・人参	各 5 g
豚肉	20 g
しょうが・にんにくみじん切り	少々
ごま油・白ごま・片栗粉	各少々
A { しょうゆ	2 g
塩・酒・鷹の爪	各少々



【作り方】

白菜をざく切りにし茹で、ネギは斜め切り、人参は千切り、にらは 2 cm に切る。ごま油を熱し、しょうが・ニンニクを炒め、豚肉を加えて A で味を整える。白菜を加え、片栗粉でトロミをつけ、熱いご飯にのせる。