



北区の

とっておきレシピ



大根でパワーアップどんぶり♪

大根と豚のコロコロ丼



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

ご飯	茶碗4杯分
大根	500g
豚ばら肉(ブロック)	200g
油	10g
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2強
こいくちしょうゆ	大さじ2弱
(薬味)	

しょうが、長ねぎ、ミョウガ、ごま等

(1人分)

エネルギー	560kcal
食塩相当量	1.3g

【作り方】

- ①大根と豚肉を1.5cmの角切りにする。
- ②フライパンに①の大根とつかるくらいの水(200cc程度)を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ③フライパンに油をひき、豚肉を炒め軽く火が通ったら、大根を入れて焼き色がつくまで炒める。
- ④③に砂糖、みりん、しょうゆ、水(適量)を加えて煮込む。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかけ、お好みでごまやせん切りにした薬味をのせる。



- * しょうゆはたまり (さしみ) しょうゆがおすすめ。
- * 薬味は多めにのせるとおいしい!!

