

「菜幸の1皿」レシピ

藤女子大学 A.T さんのレシピ

彩り豊かなお花どんぶり

【材料 1人分】

ごはん	茶碗1杯分
冷凍コーン	大さじ2(20g)
冷凍ほうれんそう	一掴み(約50g)
ぶなしめじ	2/3房(約30g)
豚肉(切り落とし)	50g
かつお節	お好みの量
バター	5g
こしょう	少々
醤油	少々
油	適量

【作り方】

- ① ぶなしめじをほぐして耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで30秒加熱する。
- ② ①に冷凍コーンとほうれんそうを加える。よく混ぜてからバターをのせ、さらに500Wで2分加熱する。
- ③ ②を加熱している間に豚肉を炒める。
- ④ ②が出来上がったら軽く混ぜ、ごはんの上に盛り付ける。
- ⑤ ④の上に③を花びらのように盛り、かつお節をのせ、その上から醤油をかけて出来上がり。

※フライパンだけで作る場合は、野菜類を炒めて片側に寄せ、空いたところで肉を焼きます。

※レンジだけで作る場合は、肉は表裏それぞれ2分程度ずつ加熱して使います。(しっかり加熱されているか確認)

【オススメコメント】

余った肉や野菜など代用できるので、手軽です。



1人分のおおよその値段 300円

★子育て世代におすすめ