



マーマレードでフルーティー

フルーティー豚丼



材料 <2人分>

悠健豚（ロース肉）	160g	マーマレード	大さじ1	} A
塩・コショウ	少々	しょうゆ	大さじ1	
キャベツ	100g	オイスターソース	大さじ1	
ご飯	茶碗2杯分	サラダ油	大さじ1	
いりごま	小さじ1			

作り方

- 悠健豚（ロース肉）に塩、コショウをする。
キャベツは手でちぎり、耐熱皿に入れラップをかけレンジ(500W)で2分加熱する。
- Aを合わせておく。
- フライパンに油を熱し、豚肉を両面こんがり焼き、Aを絡める。
- 器にご飯を盛りキャベツをのせ、豚肉をのせる。残った調味液もかけ、いりごまをふる。



食事バランスガイド

調理時間 **10** 分



- 主食（ごはん、パン、麺）
- 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
- 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- 牛乳・乳製品
- 果物

1人分

エネルギー	502kcal
塩分	2.3g
脂質	18.2g

献立ヒント

- ・きゅうりと大葉のサラダ
- ・コーンのかき卵汁