

チカラ 豚バラ肉の力



疲労回復に効果があるといわれるビタミンB1が豊富。アミノ酸のバランスがよく、良質なタンパク質も含まれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



スタミナ豚丼

調理時間
10分

1人分
984kcal

スタミナ豚丼

調理時間

10分

1人分

984kcal

【材料/3人前】

豚バラ薄切り肉……………360g
玉ねぎ……………1個(210g)
味の素 Cook Do 香味ペースト…21g
ご飯……………600g
温泉卵……………3個
小ねぎの小口切り……………適量
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ①豚肉はひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の豚肉・玉ねぎを炒める。
肉に火が通ったら「味の素 Cook Do 香味ペースト」を加えてよく混ぜる。
- ③器にご飯をよそい、②、温泉卵、小ねぎをのせる。