～ケバブ風～高たんぱく丼

WEBはこちら!

材料［1人分］

豚ロース	150g
焼き肉のたれ	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ2
★ケチャップ	大さじ1
★カレー粉	小さじ1/2
★お酢	小さじ2
★レモン汁	小さじ1
★にんにく(チューブ)	小さじ1
ごはん	150g
千切りキャベツ	1/2袋

作り方

1.豚肉を焼き肉のたれと混ぜ合わせ、豚肉に火が通るまで焼く。
2.★を全て混ぜ合わせておく。
3. ★と1を絡める。
4.ご飯を丼ぶりによそい、千切りキャベツをを乗せる。
5.最後に豚肉を乗せ、お好みであらびきコショウをかけて完成◎

Recipe point

POINT!!

①簡単に作れて、
たんぱく質を多くとれます◎
②豚肉には**疲労回復効果**のある
ビタミンB1が含まれています。
③カレー粉などの香辛料は**食欲増進効果**
があるので、食欲があまりないときにも
おすすめです。
④豚肉を鶏肉に変更してもおいしいです!!

(龍生堂薬局大久保店　管理栄養士A・Z)

栄養価(1人分)

エネルギー	640Kcal
たんぱく質	38.7g
脂質	19.1g
炭水化物	85.3g
食塩相当量	3.3g
食物繊維	3.6g