

# スタミナ丼

## 【 材料 こども1人分 】

精白米 60g

豚肉 30g(細切れ)、キャベツ 25g(細切り)、玉葱 30g(細切り)、人参 5g(細切り)

A(醤油小匙 1/3、みりん小匙 1/4、酒小匙 1/4、砂糖小匙 1/3)

## 【 手順 】

- ① フライパンに玉葱と油(分量外)を入れて蒸し焼きにする。
- ② 玉葱がしんなりしたら豚肉を加える。
- ③ 火が通ったら、キャベツ、人参を加える。
- ④ A を加え、味が染みるまで煮込む。
- ⑤ 炊きあがった米飯を器に盛り、その上に④をかける。



具材を切ったら炒めるだけなのでとっても簡単。ごはんが進む味付けです。お好みでもやしやニラを入れてもおいしく食べられます。