

豚肉のフツパ

〈材料／2人分〉

豚こま切れ肉……………60g
焼き肉のたれ(中辛)・…大さじ2(36g)
はくさい……………2枚(100g)
長ねぎ……………1/6本(20g)
にんじん……………1/6本(20g)
しいたけ……………1/2個(10g)
卵……………2個(100g)
鶏がらスープの素…小さじ2(5g)
水……………2カップ(400ml)
ごま油……………小さじ1(4g)
ごはん……………軽く茶わん2杯(200g)



〈作り方〉

- ①はくさいは5cm長さの細切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、しいたけはうす切りにする。
- ②フライパンに豚こま切れ肉と焼き肉のたれを混ぜ、①を加え軽く混ぜる。蓋をして中火～弱火で5分程度蒸し焼きにし、鶏がらスープの素、水を加えて煮る。
- ③煮立ったら、卵を割り入れ、もう一度蓋をしてお好みの固さになったら火を止め、ごま油を加える。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。



〈メモ〉

- ・フツパとは、韓国の汁かけごはんです。
- ・スープの具はアレンジできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 355kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.5g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 2.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

