

料理名	土用の豚のひつまぶし	
材料名	数量(4人分)	作り方
○ごはん	3合	<p>① しいたけ・長ねぎは、みじん切り。小ねぎは小口切り、みょうが・大葉・きゅうり・レタスは、せん切りにする。</p> <p>② 卵は、いり卵を作る。</p> <p>③ フライパンで、Aを炒めて火が通ったら蒲焼のたれを入れる。ごはんの上に、そばろ・いり卵をのせてできあがり。</p> <p>《食べ方》</p> <p>1杯目 そぼろ・いり卵で食べる。</p> <p>2杯目 レタスや薬味で食べる</p> <p>3杯目 出汁でお茶漬け。</p> <p>他にも好きな野菜を</p>
○豚ひきにく	300g	
○しいたけ	40g	
長ねぎ	A 40g	
しょうが	5g	
蒲焼のたれ	大さじ4	
○卵	2個	
砂糖	B 小さじ1	
きゅうり	1本	
小ねぎ	10g	
みょうが	2個	
○大葉	5枚	
○のり	適量	
わさび	適量	
レタス	70g	
油	大さじ1	
出汁	適量	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー583kcal たんぱく質25.5g)