

簡単！豚の生姜焼き風炊き込みごはん



材料（4人分）

・米	2合
・豚もも薄切り肉	100g
・しめじ	50g
・コーン缶	30g
・しょうが	1かけ
・しょうゆ	大さじ1（18g）
・砂糖	小さじ1（3g）
・酒	大さじ2（30g）

作り方

1. 豚肉を細かく切り、の調味料をよくもみこむ。
2. しめじはほぐし、しょうがはすりおろしておく。
3. 米を洗い、分量どおりの水をいれ、しめじ、コーン、しょうが、漬け汁ごと豚肉を加えて炊く。
4. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

ひとことメモ

*お肉が入ってボリューム満点！

栄養価（1人分）

エネルギー：335kcal

食物繊維：1.1g

塩分：0.7g

