

ミルトン(ミルクと豚)ライス



材料【4人分】

- 豚こま切れ肉…280g
- ☆ 小麦粉……………小さじ4
- ☆ 塩……………小さじ1/2弱
- ☆ こしょう……………少々
- 玉ねぎ……………1個(160g)
- まいたけ……………小1パック(80g)
- サラダ油……………小さじ2
- ▲ 牛乳……………2カップ(400ml)
- ▲ みそ……………小さじ4
- ▲ 粒マスタード…小さじ4
- ご飯……………茶碗4杯分
- 春菊……………20g

作り方

1. ビニール袋に豚肉と☆印の材料を入れ、よくまぶす。
春菊→細かく刻む、たまねぎ→薄切り、
まいたけ→食べやすく切る(ほぐす)。
2. フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、
玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
3. まいたけと、豚肉を広げながら加えて
炒める。
4. 肉の色が8割程度白くなったら、
▲印の材料を入れ、お好みのとろみがつくまで加熱する。
5. 熱いご飯に春菊を混ぜて皿に盛り、
3をかけてできあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
541 kcal

たんぱく質
22.4g

脂質
17.8g

食塩相当量
1.8g