

春日駐屯地(井料理)

「豚と大豆のそぼろ丼」

～ヘルシーなのに ボリュームUP～

PRポイント

今話題の「大豆ミート」を使用♪
肉:大豆ミート=2:1の割合にすることで、大豆を感じさせません。美味しい上に、ヘルシー♪ご飯が
つつい進んでしまいます。

栄養ポイント

大豆ミートを使用することで、脂質は15%カット
できます。また、血糖値の上昇を穏やかにしてく
れる食物繊維は150%にアップ！

材料 1人分

精白米	150g		
【肉そぼろ】		【炒り卵】	
豚挽肉	80g	鶏卵	75g
大豆ミート	12g	砂糖	7g
深葱	25g	みりん	8g
にんにく	1g	めんつゆ	6g
生姜	1g	マヨネーズ	2g
濃口醤油	15g	【トッピング】	
料理酒	6g	さやえんどう	8g
みりん	15g	きざみのり	1g
砂糖	7g		
白味噌	1g		
サラダ油	2g		

豚と大豆のそぼろ丼レシピ



作り方

- 1 大豆ミートを水で戻し、絞っておく。
深葱、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 2 サラダ油を加熱し、にんにく、生姜、豚
挽肉を炒める。火が通ったら、大豆ミート、
深葱を加えさらに炒め合わせる。調味料を
加えて味付けし、汁気が少なくなるまで炒
める。
- 3 鶏卵に調味料を加えて溶く。加熱しなが
ら混ぜ、炒り卵に仕上げる。
- 4 ご飯に肉そぼろ、炒り卵をのせ、細切り
のさやえんどう、きざみのりをトッピング
すればできあがり。