

春日駐屯地(井特集)

「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】

豚挽肉 80g

大豆ミート 12g

深葱 25g

にんにく 1g

生姜 1g

濃口醤油 15g

料理酒 6g

みりん 15g

砂糖 7g

白味噌 1g

サラダ油 2g

【炒り卵】

鶏卵 75g

砂糖 7g

みりん 8g

めんつゆ 6g

マヨネーズ 2g

【トッピング】

さやえんどう 8g

きざみのり 1g

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。