

豚肉の納豆おろし丼

① 薄切り豚肉を食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶす。

豚肉は食べやすい大きさに切りましょう



薄切り豚肉

片栗粉をまぶす



② フライパンにサラダ油をひき、①をカラッと揚げて塩を振っておく。

サラダ油



片栗粉をまぶした薄切り豚肉

薄切り豚肉はカラッと揚げて塩を振っておきましょう



③ 納豆に付属のタレを入れてよくまぜる。

納豆



付属のタレ

納豆はねばりけがでるようにしっかりまぜましょう



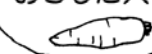
④ ご飯に②とおろした大根、納豆をのせ、みじん切りした大根の葉をのせれば出来上がり♪

ご飯



②の豚肉

おろした大根



③の納豆



みじん切りした大根の葉をのせる



さっぱりしておいしいですよ



<材料(4人分)>

- ・ご飯……………4杯分
- ・納豆……………4パック
- ・大根……………16cm
- ・薄切り豚肉……………400g
- ・片栗粉……………適量
- ・塩……………少々
- ・サラダ油……………適量
- ・大根の葉……………少々

運動不足になりがちな冬は、ちょっとした動きで腰を痛めてしまうことがあります。腰の痛みをやわらげるにはビタミンB1とB6が効果的。豚肉のビタミンB6と納豆のビタミンB1が含まれたおろし丼は、ぎっくり腰や椎間板ヘルニアの人にオススメです。

