余り食材を、おいしく生かす。 ワンボウルレシピ

あっさりポン酢豚丼

余った大根を 炒め煮とおろしで。器ひとつで、洗い物も少なく。



材料（1人分）

豚こま切れ肉	100g
大根	200g
ごま油	小さじ1
ポン酢	大さじ2
みりん	大さじ1
水	50mL
ご飯	150g
いりごま	適量
刻みねぎ	適量

作り方

1. 大根は皮をむき、5mm程度のいちょう切りにし、残りはすりおろす。
2. フライパンにごま油を熱し、豚こま切れ肉を中火で炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、いちょう切りにした大根を加え、2〜3分炒める。
4. 水とみりんを加え、ふたをして弱めの中火で5〜8分煮る。
5. 大根が柔らかくなったらポン酢を加え、ふたを外して1〜2分煮詰める。
6. 器にご飯を盛り、具材をのせる。
7. 仕上げにいりごま、大根おろし、刻みねぎをトッピングする。

栄養価の目安：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
約546kcal	約26.8g	約15.7g	約76.3g	約2.91g

ご飯150gを含む推定値です。
豚こま切れ肉は「ぶた・もも・脂身つき」、ポン酢は「ぽん酢しょうゆ（市販品）」の成分値を使い、
いりごまを小さじ1/2（1.5g）、刻みねぎを5gと仮定しています。
煮汁もすべて食べる場合の値です。
日本食品標準成分表（八訂）増補2023年を基に算出した推定値です。

立命館大学食マネジメント学部と草津市は、食品ロスの削減に取り組んでいます。
地域や企業などと連携して食の課題解決に取り組む授業「Gastronomic Study Project
（ガストロノミックスタディプロジェクト）」の一環で考案したレシピです。
考案：立命館大学 食マネジメント学部の学生