

今回は、食堂でも提供している「ゆで豚丼」を紹介します。
薬味のたっぷりのった「ゆで豚丼」を食べて、残暑をのりきりましょう。



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

薬味たっぷりゆで豚丼

材料 (2人前)

- 豚肉薄切り……………180g
- みょうが……………2個 (30g)
- カイワレ……………0.2パック
- 生姜……………10g
- 長ねぎ……………20g
- ご飯……………茶碗2杯分 (500g)
- しょう油……………大さじ 4
- みりん……………小さじ 2
- 大根……………100g

1人前に含まれる栄養素

カロリー	463 kcal	食塩相当量	5.4 g
蛋白質	26.4 g	カルシウム	43 mg
脂 質	7 g		



★薬味は、お好みで別のものを足したり、量を調整してください。
★市販の和風おろしソースやドレッシングを使うとお手軽に作れます。

作り方

- ① 鍋に、しょう油・みりんを入れ火にかけ軽く温める。
- ② ①の粗熱を取り、大根をおろしたものと混ぜる。
- ③ みょうが・生姜・長ねぎは千切りにして水にさらす。
- ④ カイワレを洗い根を切り落とし③と混ぜ、水気を切る。
- ⑤ 豚肉をゆで、②を大さじ2杯かけまぜる。
- ⑥ 器にご飯をよそり、⑤の豚肉をのせ、④の薬味を散らし、②のたれをかけて完成

★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111 〈内線 4808〉

指定店情報

Hi-NOTE

文房具のハイノート
組合員カードのご提示で

5%引き!
となります!

- 高崎店
- 前橋店
- 伊勢崎店

高崎市問屋町2-8-1
前橋市朝日町3-28-3
伊勢崎市宮子町3417-7

TAKASHIMAYA 高崎タカシマヤ Takasaki Store

☆お買物優待券が発行できます!

- 高崎高島屋5階ギフトサロンにて、組合員カードを提示しお買物優待券の発行を依頼すると、高島屋アプリマイページ内に発行され、当日からご利用できます。
- お買物1口(税抜3,000円以上)につき、**5%割引**となります。
- ※他のお買物優待券との併用不可
- 現金・商品券・ギフトカードでのお買い物が対象となります。

※一部除外品目あり(各種金券類、地金類、カタログギフト、生鮮品、食堂喫茶、旅行代金、エステ、保険料、特価品、荷具・送料・修理代、オンライン通信販売、一部のブランド店等)



★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357 〈内線4809・4810〉