



ご飯がすすむ！

## なんちゃって魯肉飯（ルーローファン）

### 【材料】 2人前

豚挽き肉	200g
卵	2個(約100g)
こまつな	50g
ご飯	300g
しょうが	2片(約20g)
にんにく	1片(約5g)

A	濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
	酒	大さじ1(15g)
	鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g) *有塩
	さとう	小さじ1(3g)
	ごま油	小さじ1(4g)

### このレシピのポイント

魯肉飯とは豚肉をしょうがやにんにく、八角などとともに甘辛く煮込んだものをご飯にかけて食べる台湾の名物料理です。

こまつなにはカルシウムが豊富に含まれており、その含有量は野菜の中ではトップクラスです。カルシウムは骨や歯を作る材料になるだけでなく、代謝アップにつながったり、肌のたるみを防いだりする効果があります。カルシウムは、魚類やきのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 2.4g カロリー 560kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	25.6g	食物繊維	3.3g
脂質	22.9g	カルシウム	77mg
炭水化物	60.3g	カリウム	509mg

### 【作り方】

- ①5cmに切ったこまつなと卵をゆでる。  
しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。
- ②中火にかけたフライパンにごま油を入れ、しょうがとにんにくを炒める。香りが立ったら豚挽き肉を加えて色がつくまで炒める。
- ③Aを加えて全体に調味料がなじむまで炒める。
- ④器に盛ったご飯の上に、③と殻をむいて半分に切ったゆで卵、水気を切ったこまつなを盛り付ければ出来上がり。

サワラ作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科