



～スパイスが効いた丼もの～

# トンジャガタマドン

## 【材料】 1人前

じゃがいも	1/2個(80g)
玉ねぎ	1/2個(200g)
トマト	1/2個(100g)
豚トロ	100g
ご飯	適量(150g)

塩	少々(0.5g)
こしょう	少々(0.5g)
ごま(白)	適量(5g)
A クミン	少々(3g)
A 花椒	少々(3g)
B パプリカパウダー	少々(3g)
B オレガノ	少々(3g)
パセリ	少々(1.5g)
オリーブ油	適量(6g)

### このレシピのポイント

夏バテ予防のための丼ものを考案しました！

夏バテ予防に必要なビタミンB<sub>1</sub>（豚肉、ごまなど）の吸収を高めるアリシン（玉ねぎなど）を組み合わせたレシピです。じゃがいもにはスパイスを染み込ませ、味付け役になってもらっています。新しい感覚の「丼もの」をお楽しみください。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.6g カロリー 891kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	23.4g	食物繊維	17.5g
脂質	46.2g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.29mg
炭水化物	85.0g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.18mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。じゃがいもは皮をむいて小さめの角切にする。
- ②ご飯とごまを混ぜ合わせ、器(丼鉢)に盛り付ける。
- ③フライパンに油を熱し、豚トロと①の玉ねぎを入れて、火が通るまで炒める。火が通ってきたら、塩・こしょうで味付けし、②に盛り付ける。
- ④鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、①のじゃがいもを焼く。焼き色が付いたらAを加えて軽く炒めて②に盛る。
- ⑤④の鍋にオリーブ油とトマトを入れて中火で炒める。トマトに火が通ったらBを加えて炒め、②に盛り付ける。パセリをふりかければ出来上がり。

★スパイスなどの味付けは、お好みで調整してください

著作

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