




豚丼

材料〈2人分〉

 麓山高原豚バラスライス … 150g

ご飯 …………… 2杯分

玉ねぎ …………… 1/2個

長ねぎ …………… 7cm

大根 …………… 10cm

糸唐辛子 …………… 適量

白ごま …………… 適量

サラダ油 …………… 大さじ1

A { しょう油 …………… 大さじ2

砂糖 …………… 大さじ1と1/2

みりん …………… 大さじ2

酒 …………… 大さじ1

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら①を加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて絡める。
- ④ 長ねぎはせん切りにして水にさらし、白髪ねぎを作る。大根はすりおろし、水気を絞る。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、③をのせて白髪ねぎと大根おろし、糸唐辛子、白ごまをのせる。

約738kcal 1人分