



みんなの大好きメニュー！

豚肉のスタミナ丼

材 料(4人分g)

豚肉(モモ薄切り)	150g
サラダ油	少々
にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
玉ねぎ	中 1 個
千んげんサイ	1 把
みりん	10g
砂糖	5g
しょうゆ	18g
片栗粉	4g

作 り 方

- 1 にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切り、千んげんサイと豚肉は2cm程に切る。
- 3 フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉、玉ねぎの順に炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、千んげんサイを加えてさらに炒める。
- 5 ④にみりん、砂糖、しょうゆを順に入れて味をつける。
- 6 味をみて水溶き片栗粉を入れてとじる。
- 7 ごはんにかけて出来上がり。