

食材2つだけ!

豚ロース肉

×

長ねぎ



調理時間

10分

この一杯で大満足のスタミナ丼

豚ロースの甘辛照り焼き

材料 (2人分)

豚肩ロース薄切り肉 …… 180g

長ねぎ …… 1/2本

ご飯 …… 茶碗2杯分

○しょうゆ …… 大さじ1と1/2

○酒 …… 大さじ1

○みりん …… 大さじ2

○にんにくチューブ …… 5mm

薄力粉 …… 少々

サラダ油 …… 小さじ2

1 材料を切る

長ねぎは白髪ねぎにして流水に1分さらす。豚肉は食べやすい大きさに切り、薄力粉を薄くはたく。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を両面焼き色がつくまで焼く。○を回し入れ、照りが出てきたら火を止める。

3 仕上げ

どんぶりにご飯をよそい、2と白髪ねぎをのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索