

食材2つだけ!

ポークランチオンミート

×

アボカド



調理時間

10分

10分で作れるお手軽どんぶり

ポークランチオンミートとアボカドのカフェ風丼

材料 (2人分)

ポークランチオンミート缶詰
..... 2/3缶程度(230g)
アボカド 1/2個
ご飯..... 茶碗2杯分
○しょうゆ..... 大さじ1

○酒 大さじ1
○みりん 大さじ1/2
○にんにくチューブ 5mm
いりごま(白) 少々
サラダ油 小さじ2

1 材料を切る

ポークランチオンミートは食べやすい大きさのさいの目切りにする。アボカドも同じ大きさに切る。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1を焼き色がつくまで炒める。○を入れて汁けがなくなるまで加熱し、火を止める。

3 仕上げ

丼にご飯をよそい、2をのせて炒りごまをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索