

スタミナ丼 (8月10日)

材料(4人分)

- 米・・・200g
- 豚肉・・・120g
- にんじん・・・1/3本
- たまねぎ・・・1/2個
- にら・・・1束
- にんにく・・・一片
- オイスターソース
・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- さとう・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1/3
- 油・・・大さじ1



- ①フライパンに油とみじん切りのにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りが出たら豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- ②にんじん、たまねぎを炒め火が通ったらにらを加え炒める。
- ③柔らかくなったら豚肉を戻し、調味料を入れる。
- ④ご飯の上に盛り付ける。

ワンポイントメモ

- *油を熱してからにんにくを入れると、焦げて風味が出にくいので冷たい油に入れてから、火にかけましょう！
- *にらはよく火をとおすとにおいが気になりません。

