

# 豚バラのスタミナ丼

## 材料 (1人分)

ご飯 200 g  
豚バラ肉(ブロック)約 100 g  
もやし適量 塩胡椒少々  
\*味噌大さじ2 \*みりん大さじ2  
\*酒大さじ2 \*砂糖大さじ1  
\*醤油大さじ1  
\*にんにく(チューブ)少々  
\*豆板醤お好みで  
ねぎ(小口切り)少々



## 作り方

1



豚バラブロック肉は5mm位の厚さに切ります

\*のタレは混ぜ合わせておく

2



ビニール袋に肉を入れ、\*のタレを半分だけ入れ、よくあえる

(できれば30分~おく) その間にもやしを炒める(塩胡椒)

3



フライパンに油をひかず、②の肉を炒める(焦げやすいので弱火

~中火で) 火が通って照りが出たら、残しておいたタレも加える

4 丼にご飯を盛り、もやしとお肉をのせ、ねぎをパラパラっとして完成!

