

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!

