

甘辛ウマイ！ルーロー飯

材料（2人分）

豚こま肉 250～300g

薄力粉適宜 **ごま油**大さじ 1

しょうが(すりおろし or チューブ)1 かけ

五香粉(あれば)小さじ 1/2

* 砂糖大さじ 2 * 酒大さじ 2

* しょう油大さじ 2

* **オイスターソース**大さじ 1

* 酢大さじ 1 * 水 100cc

ごはんお好きなだけ 青梗菜(茹でておく)1 株 ゆで卵 1～2 個



作り方

1



豚こま肉は重なった状態のまま 1.5～2cm 幅に切り、茶こしなどで薄力粉を全体に振る。

2



フライパンにごま油、しょうがを入れ熱したら豚こまを一つずつ軽くギュッと形崩れしない程度に握りフライパンに入れて焼く。

3



両面に焼き色がついたら五香粉をふり、残りの * 印の調味料と水を加えて煮詰める。

4



照りが出るまで煮詰めたら出来上がり。

5



ごはんにお肉、ゆで卵、青梗菜をのせて召し上がれ♡