

タレが絡んだ豚肉と玉葱が
ごはんと春キャベツによく合います



豚丼

【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 米	2合	(A)	・ 砂糖	大さじ1
・ 春キャベツ	2~3枚		・ 酒	大さじ1
・ 油	適宜		・ 醤油	大さじ1と1/2
・ 豚肉	200g		・ 万能葱	適宜
(コマ 又は しゃぶしゃぶ用)			・ マヨネーズ	適宜
・ 玉葱	1/3個			

【作り方】

米を炊く。

玉葱は粗みじん切り、万能葱は小口切りにしておく。

キャベツは千切りにし、冷蔵庫で冷やしパリッとさせておく。

フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら一旦取り出す。

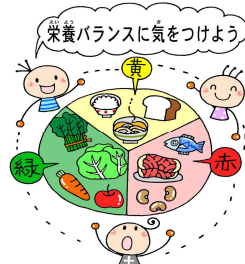
のフライパンで玉葱をきつね色になるくらいまで炒める。

火を止め、(A)を加えて再び火にかけ、 を戻し入れて絡める。

炊き上がった を器に盛り、キャベツ、 を順にのせ、万能葱を散らして好みにマヨネーズをかける。



- ・ キャベツはレタスでもOKです！
- ・ マヨネーズをかけなくても美味しくいただけます！
- ・ 野菜たっぷりのみそ汁やスープを組み合わせると、栄養バランスがよくなりますよ



平成25年4月号

