

豚 丼

材料（4人分）

ご飯	200g
豚肉（厚切り）	400g
長ねぎ	120g
醤油	12g
砂糖	8g
みりん	4g
油	2g

作り方

- ① 長ねぎを繊維に沿って千切りにし、水にさらして白髪ねぎを作る。
- ② 豚肉は5センチほどの大きさに切り、丸まらないように筋切をしておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、肉を並べて焼く。8割程火が通ったら、取り出しておく。
- ④ 肉を焼いたフライパンに醤油・砂糖・みりんを入れとろみがつくまで煮詰める。煮詰まったら肉を戻し、たれを絡める。
- ⑤ 全体に照りが出てきたらごはんの上にタレごとのせて、白髪ねぎを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.9g

