



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



岩津ねぎの  
甘さと塩だれが  
よくあいます  
黒こしょうも  
たっぷりが  
おすすすめ!

## 期間限定の岩津ねぎを味わう! 岩津ねぎの塩だれ豚丼



一人あたりのエネルギー <b>513kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

岩津ねぎ	1本
豚肉 肩ロース うす切り	150g
A 塩	少々
酒	小さじ1
水	100ml
B コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1
塩	小さじ1/6
あたたかいご飯	2膳分
油	小さじ1
黒こしょう	少々
レモン	1/4切

### ■作り方

- ① 岩津ねぎは斜め切りにする
- ② 豚肉は長さ半分に切りボウルに入れ、Aを加えて揉み込む
- ③ 丼にあたたかいご飯を盛る
- ④ フライパンに油をあため、②を入れてさっと炒めてご飯の上のせる
- ⑤ 同じフライパンに豚肉を広げて中火で両面をこんがり焼き付け、焼いたものから④の上のせていく
- ⑥ フライパンの汚れを拭き取り、混ぜ合わせたBを入れてよく混ぜながらひと煮立ちさせ、しっかりとろみがついたら⑤にかける
- ⑦ ⑥に黒こしょうをふり、くし切りにしたレモンを添える

cooking memo