



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.



レタスを余さずに食べよう! レタスと豚挽き肉のオイスター丼



一人あたりのエネルギー 591kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

レタス	1玉
あたたかいご飯	300g
豚肉 ミンチ	150g
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
温泉卵	2個
ねぎ	適量
一味唐辛子	お好みで
ごま油	小さじ2
塩	少々
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1

■作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎる
- ②ミンチに塩を振る
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが出たら②を加えて炒める
- ④肉の色が変わったら、①、Aを加え、レタスがしんなりするまで炒める
- ⑤ご飯を皿に盛り④をのせ、温泉玉子と刻んだねぎをトッピングし、お好みで一味唐辛子をふる

cooking memo