



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.



本場の豚丼を再現!?

豚 丼



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
884kcal	4.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 パラ 焼肉用	250g
白ねぎ	5cm
あたたかいご飯	360g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3

A

■作り方

- ① 白ねぎは繊維に沿って細く切り、水に5分さらして白髪ねぎを作る
- ② フライパンに、豚肉を入れ両面に焼き色がつくまで焼いたら取り出しておく
- ③ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、Aを入れてとろみが付くまで煮詰める
- ④ ③に②の豚肉を戻し入れ、よく絡める
- ⑤ 器にご飯を盛り、④を盛り付け、上に①をのせる



スマイル
memo

フライパンの表面が加工やコーティング済で無い場合は油を少量引いてください

cooking memo