

豚丼の具



<材料 4人分>

サラダ油	大さじ1
おろししょうが	2g
豚肩ロースうすぎり	200g
玉ねぎ	大1個(約250g)
白滝	1袋(約200g)
料理酒	大さじ1
三温糖	大さじ2
みりん	大さじ1
顆粒だし	小さじ2
醤油	大さじ2と1/2

※醤油を大さじ1/2にし、白だしを大さじ3加えると、よりだしの香った豚丼になります。

<作り方>

- ①玉ねぎは半分に切って薄めにスライスします。白滝は、食べやすい大きさに切って、2~3分茹でてあく抜きをします。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を熱し、おろししょうがを入れます。
- ③香りが出てきたら、豚肉を入れてよく炒めます。
- ④玉ねぎを入れます。
- ⑤玉ねぎが柔らかくなったら、白滝を入れます。
- ⑥Aを入れ、よく味が染み込むまで煮込みます。

<栄養士コメント>

- 人気メニューのひとつです。
- ご飯がすすむメニューです。
- 豚肉がメインの丼料理ですが、意外なほどたくさんの玉ねぎが入っています。玉ねぎの甘みが出てとても美味しいです。お肉と一緒になので、玉ねぎが苦手な子でも気になりません。
- 白滝は味が染み込んで美味しいだけでなく、食物繊維もとることができます。