

人気献立レシピ

豚丼(ぶたどん)



【材料】 3~4人

・豚こま切れ	300g
(またはしゃぶしゃぶ用)	
・レタス (またはキャベ)	4~5枚
・玉ねぎ	中1/2個
◆砂糖	大さじ
◆酒	2
◆醤油	大さじ

【作り方】

- ①、レタスは1,5センチくらいの太さに切り、冷蔵庫で冷やしてパリッとさせる。
- ②、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③、フライパンに少量の油を敷き、中火で豚肉を炒め、お皿にいったん取り出しておく(玉ねぎを炒めるのでフライパンは洗わない)
- ④、豚肉から出た油を利用して玉ねぎをほんのりきつね色になるまで炒める。
- ⑤、いったん火を止め、砂糖・醤油・酒を加え、再び火にかける。皿にとりだした肉を加え、中火でタレを肉によくからめる。
- ⑥、器にご飯を盛り、レタスを敷いてお肉をのせて出来上がり!!フライパンに残った油をかけるのがおいしい!! 好みでマヨネーズをかけるのがおいしい!!

【ポイント】

- ・保育園の給食では、生の野菜を使えないのでキャベツの千切りを下茹でしています!!
- ・マヨネーズは好みで!! かけたほうがおいしいですよ!!

