

# 焼き肉どんぶり



## 材料（4人分）

ごはん どんぶり4杯分

豚ロース200g（1cm幅に切っておく）

下味  
酒大さじ1/2  
醤油大さじ1/2  
みりん大さじ1/2  
砂糖小さじ1

にんにく（すりおろし）少々

炒め油 少々 片栗粉 小さじ1

きゃべつ葉3枚 玉葱1/4個 ピーマン1個 にんじん1/5本

塩こしょう少々

※焼き肉のたれ 中華スープ50 醤油大さじ1/2  
砂糖小さじ1 白胡麻小さじ1

## 作り方

- 1 焼き肉のたれを作る。ごまはすっておく。  
胡麻以外のたれの材料を火にかけて沸騰させる。  
すったごまは最後に混ぜる。
- 2 肉は下味に浸けておく。片栗粉をまぶして炒める。  
（下味が付いているので焦げないように注意）
- 3 野菜は短冊切り（きゃべつ・にんじん）や  
千切り（ピーマン）、スライス（玉葱）にする。  
野菜は蒸して、ピーマンは茹でて水気を絞る。  
混ぜて軽く塩こしょうする。
- 4 丼に炊きあがったご飯を盛り、肉と野菜をのせ、  
お好みでたれをかける。

## ワンポイント♪

お肉は1cmくらいの幅に切っておくことで  
お子さんにも食べやすくなります。