

焼き肉どんぶり



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。

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