

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー	()10分以内でできるサブメニュー
----	-----------------------	--------------------

献立名	豚肉のくわ焼丼	
-----	---------	--

材料・分量 (1人分)	(材料名)	(分量)	(概量)	完成写真
		米 水 豚もも肉 しょうゆ 酒 砂糖 油 レタス かいわれ大根	100g 米の重さの1.5倍 70g 15ml 15ml 9g 5ml 40g 7g	

作り方

<p>※下準備等</p> <p>◎米を研ぎ、分量の水で吸水させ炊飯しておく。</p> <div style="text-align: center;">  <p><2人分の材料></p> </div>	<p>①豚肉を一口大に切り、しょうゆ・酒・砂糖(1:1:1)の合わせ調味料につけておく。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

<p>②野菜を切る。 キャベツは5mmの太せん切り。 かいわれ大根は、根を1~2cm切り、種などをのぞいておく。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p>③豚肉を焼く。 温めたフライパンでから引き揚げた肉を、両面強火で焼く。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p>④肉に火が通ったら、肉のつけ汁を加え、沸騰したらかいわれ大根を加える。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p>⑤盛りつけ 盛りつけておいた白飯とレタスの上に肉を汁ごとのせる。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

(備考) 献立例 豚肉のくわ焼丼・すまし汁