

豚丼

材料	(1人分)
米	100 g
豚薄切り肉	100 g
玉ねぎ	100 g (1/2 個)
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
レタス	30 g (中葉2枚)



用意するもの

ボール小2,
さい箸, フライパン小,
ざる, 大さじ, まないた,
包丁, どんぶり, 小鉢, 箸,
箸置き

★飯はあらかじめ炊いておく

① **レタス**

食べやすい大きさにちぎる

② **玉ねぎ**

薄切り

③ **豚肉**

3cm幅

④

肉の色が変わってきたら...

豚肉, 玉ねぎを炒める

⑤

みりん...大さじ1
しょうゆ...大さじ1
酒...大さじ1

さらに炒めてたれをからめる

⑥

飯の上にレタスをのせる

肉をのせる

きゅうりとわかめの酢の物

材料	(1人分)
きゅうり	50g (1/2 本)
塩	少々
カットわかめ	1 g (小さじ1)
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

★合わせ酢を作る

酢...大さじ1, しょうゆ...小さじ1
砂糖...小さじ2



きゅうり

薄い輪切り

カットわかめ

水に浸して5分おく

塩少々をふって5分おく

水気をしぼる

水気をしぼる

きゅうり, わかめを合わせ酢であえる