

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	35g (1/3 本)
塩	少々
カットわかめ	1g (小さじ1)
調味酢(酢の物用)	大さじ1



きゅうり

薄い輪切り

塩少々をふって5分おく

水気をしぼる

カットわかめ

水に浸して5分おく

水気をしぼる

きゅうり, わかめを調味酢であえる