

豚丼

～たまねぎたっぷりやわらしょうがたどんはん
～玉ねぎたっぷり谷原小の豚丼！ご飯がすすみます～



材料(4人分)

はん ご飯	適量
あぶら いため油	適量
しょうが(みじん切り)	1かけ
たま 玉ねぎ(スライス)	240g(大1個)
ふた にく こまぎ 豚バラ肉(小間切れ)	120g
ふたかたにく こまぎ 豚肩肉(小間切れ)	120g
さけ 酒	10g
にんじん(たんざく切り)	75g(1/2本)
いと 糸こんにゃく	100g
じる みず か だし汁(水でも可)	70g
さとう 砂糖	5g (小さじ2)
こいくちしょうゆ	37g(大さじ2)
みりん	10g(小さじ2)

作り方

- 【1】 糸こんにゃくは下ゆでしておく。
- 【2】 あぶら しょうが いた かお ぶたにく さけ い
油で生姜を炒めて香りをだし、豚肉を酒をふり入れながら炒め、玉ねぎ・人参も加えてよく炒める。
- 【3】 いと じる ちょうみりょう くわ に
糸こんにゃく・だし汁・調味料を加えて煮る。
※味見をして、味が足りないようなら砂糖・しょうゆで調整してください。
- 【4】 はん に こん ぐ
ご飯に煮込んだ具をのせる。