

豚ばら肉



ビタミンB1が豊富でアミノ酸のバランスも良く、良質なたんぱく質も含まれています。調理しやすく、炒めものや丼ものなど様々な料理に活躍します。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



やみつき豚丼

調理時間
15分

1人分
1011kcal

やみつき豚丼

調理時間

15分

1人分

1011kcal

【材料/2人前】

ご飯……………丼2杯分
豚ばら肉(6~7mm厚さ・焼肉用)…250g
玉ねぎ……………1/2個
サラダ油……………大さじ1/2
キッコーマン わが家は焼肉屋さん 濃厚だれ
……………大さじ4
レタス……………30g
白ごま……………適量
糸唐辛子……………適量

【作り方】

- ①豚ばら肉は6cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにし、レタスは1cm幅の細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。豚肉に焼き色がついたら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③「キッコーマン わが家は焼肉屋さん 濃厚だれ」を加えて調味する。
- ④丼にご飯を盛り、レタスを敷いて③を盛りつける。白ごまをちらし、糸唐辛子をのせる。