

手作りレシピ

ホイコーロー
どんぶり

【1人分：713kcal】



材料(4人前)

作 り 方

1. ご飯

精白米 …………… 340g

2. 焼肉

豚バラ肉 …………… 120g

豚肩ロース …………… 160g

a { 醤油 …………… 大さじ1/2
合成清酒 …………… 小さじ2
にんにく(おろし) …………… 3g
豆板醤 …………… 4g
米みそ …………… 大さじ2
はちみつ …………… 20g
油 …………… 小さじ1

3. 野菜炒め

キャベツ …………… 190g

青ピーマン …………… 25g

にんにく …………… 1g

b { 食塩 …………… 少々
固形コンソメ …………… 少々
オリーブ油 …………… 小さじ1

【焼肉の作り方】

豚バラ、豚肩ロースは一口大に切り、調味料aを混ぜて下味をつける。フライパンに油を熱し、①を炒める。

【野菜炒めの作り方】

キャベツは一口大の大きさ、青ピーマンは乱切り、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒め、調味料bで調味する。

【盛り付け】

どんぶりにご飯を盛り、焼肉と野菜炒めをのせる。

～POINT～

野菜は強火でさっと炒め、食感を良くする。