

手作りレシピ

バルサミコポーク どんぶり

【1人分：747kcal】



材料(4人前)

1. バルサミコポーク

豚肩ロース	280g
a おろしにんにく	4g
a バルサミコ酢	大さじ2
a はちみつ	大さじ1
a 醤油	小さじ2
a 食塩	少々
油	小さじ1

2. 野菜炒め

キャベツ	190g
青ピーマン	25g
にんにく	2g
b 固形コンソメ	0.4g
b 食塩	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

【バルサミコポークの作り方】

- ①豚肩ロースを一口大に切り、調味料aで下味をつける。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。

【野菜炒めの作り方】

- ①キャベツは一口大、青ピーマンは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、ピーマン、キャベツを炒め、調味料bで調味する。

【盛り付け】

どんぶりにご飯を盛り、バルサミコポークと野菜炒めをのせる。

～POINT～

肉は加熱し過ぎると固くなってしまうため、炒め過ぎに注意する。