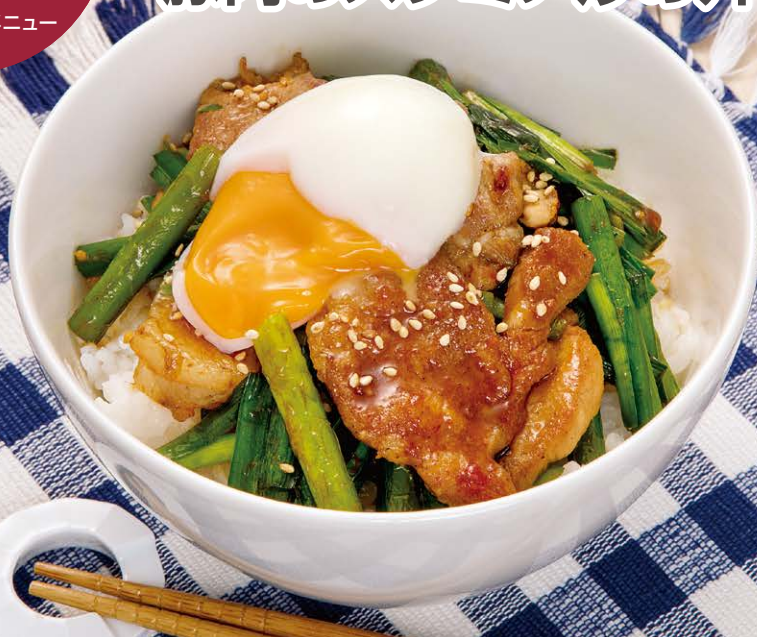


ピリ辛濃厚だれにまろやかな温泉たまごが合う

## 豚肉のスタミナ炒め丼



## ■材料〈4人分〉

豚肉焼肉用(肩ロース)……300g  
 塩・こしょう……少々  
 小麦粉……小さじ2  
 にら……2束  
 にんにくの芽……1束(約80g)  
 ◆A しょうゆ……大さじ3  
 酒……大さじ3  
 砂糖……大さじ2  
 コチュジャン……小さじ2  
 みそ……小さじ1  
 にんにく(すりおろし)……小さじ1  
 しょうが(すりおろし)……小さじ1/2  
 ごま油……大さじ2  
 ごはん……小どんぶり4杯分  
 温泉たまご……4個分  
 白ごま……適量

## ■作り方…調理時間約15分

- ①豚肉は軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ②にらは2cm幅・にんにくの芽は4cm幅に切る。
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、①を炒め、②のにんにくの芽を加えて炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら、②のにらを入れ、さっと炒めたら③を加えて全体にからめる。
- ⑥器にごはんをよそい⑤を盛りつけ、温泉たまごをのせ、白ごまをふる。

1人あたり: 751 kcal



- ・コチュジャンは辛みがありますので、お好みで量を調整してください。
- ・コチュジャンを入れない場合は、みそを少し増やしてください。