

15分

1人分あたり
684
kcal

ガッツリ食べたい時に！

豚肉と玉ねぎの オイスターソース丼

DELISH
KITCHEN

ガッツリ食べたい時に！ 豚肉と玉ねぎの オイスターソース丼

15分

1人分あたり
684
kcal



材料 (2人分)

ごはん	どんぶり2杯(400g)
豚こま切れ肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	2 個
サラダ油	大さじ 1/2
白いりごま	適量

☆下味用

酒	大さじ 1
塩こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1

★調味料

酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
オイスターソース	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

- 1 ボウルに豚肉、☆を入れて揉み込み、5分程おく。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは縦半分になり、種とへたを取り除き、横5mm幅に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1の豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。玉ねぎ、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、★を加えて炒め合わせる。
- 4 器にごはんを盛り、3をのせ、白いりごまをちらす。