

お箸が進む！

三つ葉の 照り焼き豚丼

15分

1人分
738
kcal

DELISH
KITCHEN



お箸が進む！

三つ葉の照り焼き豚丼

15分

1人分
738
kcal



材料 (2人分)

あたたかいごはん	どんぶり 2 杯
三つ葉	2 束
豚こま切れ肉	180g
温泉卵	2 個
ごま油	小さじ 2

☆豚肉下味調味料

塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1

★タレ

酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
白いりごま	小さじ 2

- 1 豚肉は☆を両面にまぶす。三つ葉は 3cm 幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで焼く。
- 3 ②に★を加えてからめ、三つ葉を加えてさっと炒める。
- 4 器にあたたかいごはんを盛り、③、温泉卵をのせる。