

料理研究家 島本美由紀先生直伝!



# もったいないレシピ



## 「豚丼」

【材料(作りやすい分量)】

豚バラ薄切り肉...80g うなぎのタレ...1袋(約10g)  
たまねぎ.....1/8個 ごはん...茶碗1杯分  
塩・コショウ.....各少々 万能ネギ(小口切り)...適量  
サラダ油.....小さじ1 山椒.....適宜

【作り方】

- ① 豚肉はひと口大に切って塩・コショウを振り、たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を入れ炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、うなぎのタレを加えて調味する。
- ④ ごはんに③を盛り、万能ねぎを乗せ、お好みで山椒を振る。



お弁当のおかずにも  
おすすめの1品。豚薄切り肉の他、  
そぎ切りにした鶏むね肉やひき肉などで  
作ってもおいしいですよ。大葉や刻みのりなどの  
トッピングもおすすめです。

