



MENU: 夏のどんぶりランチプレート

Recipe: 豚バラのスタミナ ねぎみそ丼



sakae's ouchi cafe

にんにく、ねぎ、しょうがが利いた
中華風みそだれをからめた一品。
仕上げにおろしみでラ油を絡めれば
ピリッとごはんがすすみますよ

(下準備)

- 豚バラスライス肉を10cm位の長さに切り、大きめにカット
- にんにく、しょうが、白ねぎはみじん切りにしておく
- なすはカットしたら水につけてアクをぬきキッチンペーパーでしっかりと水分をとっておく
- 合わせダレの材料を合わせておく

(作り方)

- 1 フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ熱し香りが出たら軽く塩こしょうした豚バラ肉を入れ焼いていく
- 2 肉が全体的に茶色になればねぎを絡えねぎがしんなりするまで中火で火にかけていく。
- 3 ②に合わせダレを絡え全体にからませたら火から下ろす
- 4 なすを油(分量外)で素揚げしておく
- 5 皿にご飯を盛り、まわりに赤パプリカ、お好みのサラダ菜(バジル等)と素揚げしたなすを並べ、③のお肉を盛りつける。お好みで白髪ねぎ(白ねぎの皮を干かりにしたもの)や糸ごぼう(はとご)のせたら完成

材料 (2人前)

- 豚バラスライス ... 300g
- 塩、しょう ... 少々
- ごま油 ... 大さじ1
- にんにく ... 1片(みじん切)
- 白ねぎ ... 1本(みじん切)
- しょうが ... 1片(みじん切)



⑥ 合わせダレ

- テンメンジャン ... 大さじ2 ... 油 ... 大さじ1
- オスターソース ... 大さじ1 ... しょうゆ ... 大さじ1/2
- さとう ... 1つまみ
- なす ... 1/2本(くし切りにして素揚げする)
- サラダ菜 ... お好みで ... 赤パプリカ ... 1/4個



トッピングはお好みで、白髪ねぎや糸ごぼう(はとご)等。