

豚バラ丼 やっぱり豚バラ！ のひと品

材料（2人分）

豚バラ肉かたまり	150g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
セリ	1/2束
ご飯	400g
いりごま白	少し



- ① 豚バラ肉は厚み 7mm 位に切ります。
- ② フライパンに①のバラ肉を並べ中火にかけます。肉から油が出てくるまで加熱し、こんがり焼き色がついたらひっくり返します。
- ③ 両面に焼き色が付いたら肉を取り出し、ペーパータオルでフライパンに残った油をふきとります。
- ④ ③に砂糖・酒・しょうゆ・みりんを入れて中火で煮詰め、肉を戻し入れタレをからめて火を止めます。
- ⑤ 丼に温かいご飯をよそいざく切りのセリをのせて、④の肉を並べます。たれをかけごまをふりかけてできあがり。



Uchu・Uchu
料理セミナー