

しん しおぶたどん 新たまねぎの塩豚丼

○材料（4人分）

- ・米 2合
- ・水 360ml
- ・ごま油 大さじ1
- ・豚こま肉（バラ肉もOK） 160g
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・もやし 100g
- ・長ねぎ 15cm
- ・酒 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

- ・酒 大さじ2
- ・しお 小さじ1/2
- ・中華スープのもと 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ2

- ・のり お好みで

○作り方

- ① 米を洗い、浸水し水を入れて炊く。
- ② 豚こま肉は、2cm幅ぐらいに切り、たまねぎは1cm幅の短冊切り、長ねぎは粗めのみじん切りにする。
※長ねぎは、タテに切れ目を入れてから切ると粗みじんがしやすくなります。



- ③ フライパンにごま油をひき、火をつける。
- ④ 豚こま肉、たまねぎを炒める。



豚肉に含まれているビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素です。たまねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。

- ⑤ 肉の色が変わってきたら、もやし、長ねぎ、酒、塩、こしょうを入れてふたをする。
（中火で4、5分）



- ⑥ 酒～レモン汁までを合わせておく。
- ⑦ ⑤に入れ、全体にからめる。
- ⑧ 炊きあがったご飯を器によそい、上に⑦の具をのせる。（お好みでのりやごまをのせてもおいしいです。）