

ねぎ塩豚丼

原材料	四人分	
精白米	2	合
米粒麦	20	g
水		
油	小さじ1	
にんにく	1.6	g
しょうが	1.2	g
豚肉（こま）	140	g
玉ねぎ	200	g
にんじん	60	g
酒	大さじ1/3	
天塩	小さじ1弱	
上白糖	小さじ1強	
かたくり粉	小さじ1弱	
万能ねぎ	12	g
白いりごま	小さじ1	



〈作り方〉

- ①洗米し、麦と一緒に炊飯する。
- ②にんにく、しょうがをおろし、玉ねぎを1/4スライス、にんじんをせん切りに、万能ねぎを小口に切る。
- ③フライパンで油を熱し、しょうが・にんにくを香りがたつまで炒め、そこに肉を加えて加熱する。
- ④玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、酒、上白糖を加える。
- ⑤味を確認しながら塩を加え、にんじんが柔らかくなったらねぎを入れる。
- ⑥味が調ったら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、仕上げに白ごまを加える。
- ⑦炊き上がったご飯の上に具をのせて完成。

〈一口メモ〉

豚肉はバラ肉でもおいしく仕上がります。