

ニラ豚丼

材料（4人分）

◆豚バラスライス	400g
◆にら	2袋
◆サラダ油	大さじ1
◆白ごはん	4杯分 (800g)
調味料	
◆濃口醤油	大さじ2
◆みりん	大さじ2
◆酒	大さじ2
◆砂糖	小さじ2
◆オイスターソース	大さじ1
◆おろし生姜	小さじ2
◆小ネギ	小口切り



- ①にらを水洗いし、根元を切り落とし、端から4cm幅に切る。
- ②豚バラスライスを4cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚バラ肉を入れ、色が変わるまで中火で炒める。
- ④③のフライパンに調味料を加え、よくからめる。
その中ににらを加え、さらに炒める。
- ⑤器に白ごはんを盛り付け、炒めた材料をのせ、小口切りにした小ネギをかけて完成。