



※写真はイメージです。

熱々のしょうが焼きとご飯でキャベツもほどよい歯ざわりで食べやすい丼!

豚肉のしょうが焼きキャベツ丼

材 料 (4人分)

豚薄切り肉(ロース、肩ロース、しょうが焼き用)	300g
A	
酒	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ2・1/2
しょうが汁	大さじ1/2
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2~3
B	
砂糖・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2
しょうがのすりおろし	大さじ1/2
キャベツ	2枚
ご飯	丼4杯分
マヨネーズ(好みで)	適量

作り方

1. 豚肉はAに20分程つけておく。
しょうが焼き用肉を使う場合は1枚を2つに切って下味をつける。
2. キャベツはせん切りにする。
3. 1の汁気をきって小麦粉を薄くまぶし(汁はとっておく)、
バットなどに1枚ずつ広げて並べる。
4. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
3をつぎつぎと両面焼いてとりだす(途中で油がなくなったら足す)。
5. 4のフライパンをきれいに拭き、3のつけ汁とBを入れて煮立て、
4の豚肉を戻して汁を手早くからめ、しょうがのすりおろしを混ぜる。
6. 丼にご飯を盛り、キャベツを散らして5をのせ、好みでマヨネーズを添える。