



※写真はイメージです。

甘辛く煮た豚肉は男性にも人気の一品

豚玉丼

材 料 (4人分)

豚肉(肩ロース薄切り).....	300g
玉ねぎ.....	1個
長ねぎ.....	1/2本
A	酒・水.....各1/4カップ
	しょうゆ.....大さじ4
	オリゴのおかげ ...大さじ1・1/2(お好みに応じて)
卵黄.....	4個分
一味唐辛子.....	少々
ごはん.....	適量

作り方

1. 豚肉は一口大に切る(切り落とし肉なら、そのまま)。
玉ねぎは縦半分に切り、縦に薄切りに。長ねぎは1cm幅の斜め薄切りに。
2. 鍋にAを入れる。煮立ったら豚肉の半分を入れて肉を広げながら火を通す。
肉を片側に寄せ、残り半分を同様に火を通す。
3. 肉の色が変わったら肉を寄せ、
あいたところに玉ねぎを入れて中火で10分程煮る。
4. 汁気が多い場合は少し長めに煮詰め、丼ものにちょうど良い量にする。
長ねぎを加えひと混ぜして火を止める。
5. 丼にご飯をよそい、具をのせる。具の中央を少しくぼませ卵黄をのせ、
好みで一味唐辛子をちらす。