

《主食》スタミナ焼肉丼



苦手な野菜もたっぷり食べられます。

▶材料（4人分）

豚もも肉小間	200g
★砂糖	小さじ1/3
★酒	小さじ1強
★みりん	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2
★コチュジャン	少々
サラダ油	小さじ1
にんにく	1かけ
にんじん	中1/2
たまねぎ	小1個
もやし	3/5袋
にら	1/2束
☆砂糖	小さじ1弱
☆塩	ひとつまみ
☆酒・みりん	各小さじ2
☆しょうゆ	大さじ1強
☆コチュジャン・ごま油	各小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
白すりごま	小さじ2

▶作り方

- ① 肉は★の調味料に漬けておく。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、にらは長さ2cmくらいに切っておく。
- ③ ☆の調味料を混ぜておく。
- ④ にんにくはサラダ油で焦がさないようによく炒める。
- ⑤ ④に①の肉を加え、全体に色が変わるまで炒め、野菜を順に加え炒める。野菜が煮えたら☆の調味料を加え、全体を混ぜひと煮立ちさせる。分量外の水で溶いた片栗粉を回しかけ全体にとろみがついたら、すりごまを混ぜて出来上がり。