

疲労回復に 豚肉でビタミンB1補給！！

帯 広 丼 (豚の照り焼き丼)

献 立

帯 広 丼
野 菜 碗
ころころサラダ
テラウェア

帯 広 丼 (材料 一人分)

ごはん	200g
豚肉ロース薄切り	100g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	6g
砂糖	3g
酒	3g

＜作り方＞

①分量のしょうゆ、砂糖、酒を合わせて、たれを作っておく。②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ロース薄切り肉を並べて入れて、両面を焼く。③焦げ目がついたら、たれをまわし入れて、肉全体に味を絡めます。④丼ぶりにごはんを入れ、焼きあがった豚肉を上になべて出来上がり。

