

昼ごはん作るう!!

楽々弾火でつかわす


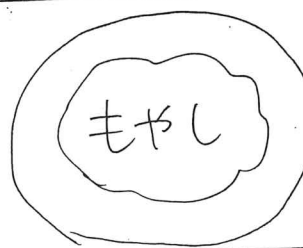
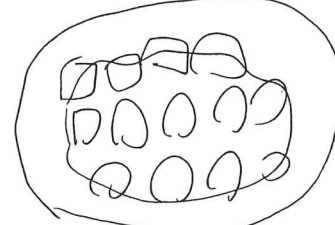
「豚どん」

男子は150g分

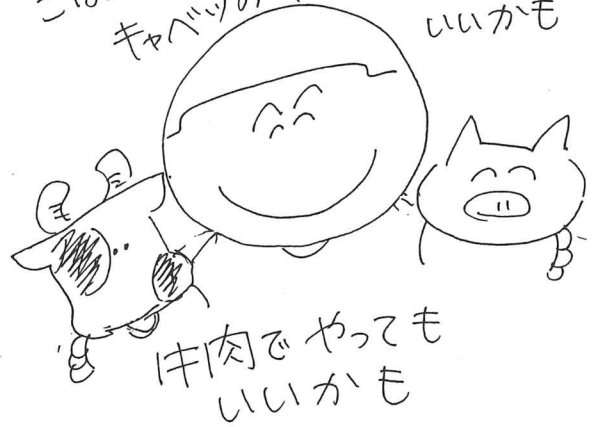
(材料)

- A 豚バラ肉 (長い豚肉) 1人100g
あればどんな豚肉でもOK
- B もやし 1袋の1/4が1人分
4人分なら1袋
- C バターかマーガリン 1cm
- D 焼肉のたれ (お好きな味で)
- E カツオブシ

(作り方)

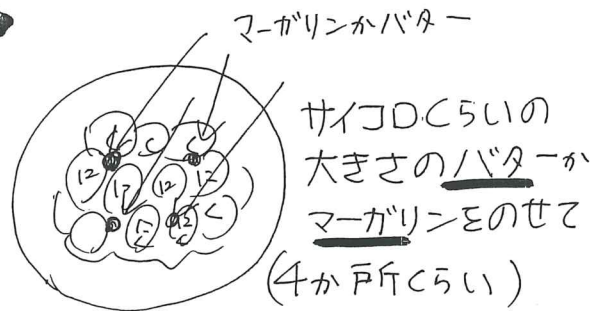
- ① 豚バラ肉は
 **3cm**くらいに
カット
- ② もやしはザルに入れて
軽く水で洗って下さい
- ③ 洗い終わったら ザルを
上下にふいて水/気をとって下さい
- ④ ちおと **大き目**のお皿用意
↓ (カレーライス 食べるくらいの皿)
- ⑤  もやしを
全部
のせて下さい
- ⑥  もやしの
上に
肉をちぎって
ちらすべてね


ごはんとお肉の間に
キャベツの千切りを入れても
いいかも



中肉でやっても
いいかも

これなら火を使わずできるヨ



- ⑦ 
- ⑧ ラップをかいて
- ⑨ レンジで 600Wで 5~6分
- ⑩ ラップをはずして
- ⑪ 焼肉のたれ **大** **1**
2人分 **大2** 3人分 **大3** 4人分 **大4**
をかけてね
- ⑫ よ〜くかきまぜて
- ⑬ ごはんの上に ドーン
- ⑭ 上から カツオブシを
ふいたら いいかんじ!