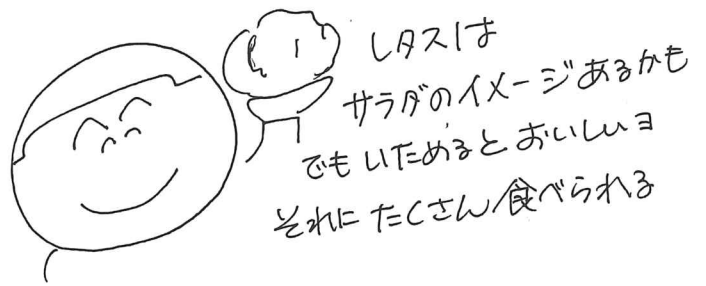


包丁使わずできちゃう 「シャキシャキラス いためうまし丼」



(材料) 2人分

- | | | |
|---|----------------------|------|
| A | 豚こま切れ肉
(はしめから切れる) | 200g |
| B | ラス | 1/2玉 |
| C | 塩 | |
| D | こしょう | |
| E | サラダ油 | |
| F | 料理酒 | |
| G | しょうゆ | |
| H | とりがらす-7%のもと | |
| I | しょうが(千切) | |
| J | 片栗粉 | |

(作り方)

① ラスは食べやすい大きさに
手で ガンガンちぎっておく

② ボウル用意

- | | |
|--------------------|--------|
| <u>料理酒</u> | 大さじ1 |
| <u>塩</u> | 2ふり |
| <u>しょうゆ</u> | 大さじ1/2 |
| <u>とりがらす-7%のもと</u> | 小さじ1/2 |
| <u>しょうが</u> | 2cm |
| <u>片栗粉</u> | 小さじ1 |
- を入れる

③ **20回**まぜる

④ 豚肉を全部入れる

⑤ **20回**まぜる

⑥ **5分**間おいておく

⑦ フライパン用意

⑧ サラダ油を大さじ**1**入れる

⑨ 中火にかける

⑩ 豚肉を全部入れる

⑪ 豚肉の赤いとこが
なくなるまでしっかり焼く

⑫ ラスを全部入れる

⑬ **1分**いためる

⑭ 火をとめる

⑮ ごはんの上にのっける

⑯ こしょうはお好みで
1ふり



豚肉を焼く油は
ごま油でも
オリーブオイルでも OK