

豚のてりやきどーん (2人分)

(材料) 豚のうす切り 200g
(こま切れでもなんでもいい)
玉ねぎ ½コ
卵 2コ
ねぎ 1本

合わせ調味料 (ボウルに先に合わせる)

みりん 大さじ3

しょうゆ 大さじ2

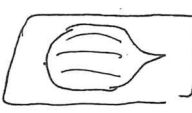
片くり米粉 大さじ1

↓
よく混ぜあわせる

A

(作り方)

① 玉ねぎは皮を**2**枚むきます

②  はしから**5mm**はが
にうすく切ります

③ ねぎはねぎこを**3cm**切り
すてます

④ はしから**3mm**はがに
小さく切ります

⑤  フライパン用意

⑥ サラダ油を**大さじ1**入れます

⑦ 強火にかけます

⑧ 豚肉を**全部**入れます

⑨ **30秒**いためます

⑩ 玉ねぎを**全部**入れます


⑪ 肉の色が**かわる**まで
よくいためます

⑫ **A**を入れる前によくかきまぜ

⑪に入れます

⑬ **30秒**よくからめます

⑭ ごはんの上へのせます

⑮ 卵は 卵黄だけを  ポイントと上へのせます

⑯ ねぎをちらします

⑰ でき上り