

# とん<sup>🐷</sup>てりやきどん 1人分

豚ロース(まどんな肉でもよい) 150g

キャベツ 1/8コ ごはん 好きなだけ

(調味料)

塩. こしょう 片すり粉

しょうゆ. みりん さとう

サラダ油

アツという間にできて




おいしいヨ

(作り方)

① キャベツは千切りにする

② 豚肉全体に  
塩 3ふり  
こしょう 3ふり ) よくまぜる

③ 片すり粉を全体に  
大さじ 2 ぶりかけてよくまぜる

④  フライパン用意

⑤ サラダ油 大さじ 1 入れる

⑥ 中火にかける

⑦ 豚肉を全部入れる

⑧ 色が変わるまでまぜながら  
いためる

⑨ 一度 皿にとり出しておく

⑩ フライパンを キッチンペーパー  
で 中の油をふきとる

⑪ しょうゆ 大さじ 1と1/2  
みりん 大さじ 1と1/2  
さとう 大さじ 1/2 ) フライパンに入れて

⑫ 中火にかける

⑬ 30秒 かきまぜる

⑭ 肉を全部入れてからめる

⑮ 火をとめる

