



電子レンジで！ねぎ塩豚丼



【材料】(一人分)

・豚肉	50g		
・ごま油	小さじ 1/2		
・塩	少々		
・しょうが	ひとつまみ分(すりおろし)		
・にんにく	ひとつまみ分(すりおろし)		
・長ねぎ	10g	…みじん切り	
			<u>塩ダレ</u>
			・塩
			少々
			・しょうゆ
			小さじ 1/3
			・酒
			小さじ 1/2
			・レモン果汁
			小さじ 1/3
			・黒こしょう
			少々
・お好み野菜	120g		
・小ねぎ	適量(あれば)	…小口切り	
			・ごはん
			お好みの量

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに豚肉・ごま油・塩・しょうが・にんにく・ねぎを加えてよく混ぜる。
- ② お好み野菜を食べやすい大きさに切る。(今回は、もやしと玉ねぎを使っています。)
- ③ ボウルの豚肉の上に野菜をのせ、ふわっとラップをして、レンジに3分かける。
- ④ 塩ダレ・小ねぎを加えてさらに混ぜ、ラップをして、レンジに2分かける。
- ⑤ さっと混ぜて、全体に火が通っているのを確認したら、ご飯にのせて完成。

①あらかじめ下味をつける

③ラップはふわっと

④再度レンジにかける

ご飯にのせよう！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・野菜は、ねぎ塩味に合うものであれば、キャベツ・にんじん等お好みのもので大丈夫です。
1食分の野菜をとるために、生の野菜で両手一杯分を目安にして使いましょう。
- ・野菜によっては、レンジにかけると水分が多く出てしまい、味が薄くなってしまいます。
③の後に水気が多いと感じたら、余分な水分を捨て、塩ダレを混ぜましょう。

【ひとことメモ】

普段は大きな釜で作る料理ですが、電子レンジでも簡単に作れます。1日に必要な野菜の1/3量を使うため、主食・主菜・副菜が一皿で済ませられる、おすすめの丼ぶりです。