

つくってみませんか？

ごはんがもりもり食べられます♪



<ぶたどんの具>

材料(4人分)

豚もも肉(好みの部位で○)	…	270g
酒(肉の下味)	…	小さじ1
たまねぎ(6mmスライス)	…	250g
しらたき(カット→下茹で)	…	200g
なると(縦半分スライス)	…	40g
○しょうゆ	…	大さじ2と1/3
○さとう	…	大さじ3
○酒	…	小さじ1
おろししょうが	…	4g
水	…	75ml



作り方

- ① 肉をほぐしながらいためる。
- ② ○の調味料、水、なると、たまねぎ、しらたきを入れてコトコト煮る。
- ③ たまねぎとしらたきに色がついて味がしみたら、しょうがを入れてひと混ぜして完成♪

