

# 豚バラ肉と長ネギのみぞれ丼

大根おろしで豚肉の油っぽさを抑えた。さっぱりとした味わいを楽しめる。

(ご飯 50 g で 302kcal)

## 【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
豚バラ薄切り肉	50 g
長ネギ	1/4 本
大根	5 cm
サラダ油	大さじ 1
A : 酒・しょうゆ・みりん	各大さじ 1/2



## 【作り方】

大根はおろして軽く水気を切っておく。長ネギは5 mm幅の斜め薄切りにする。フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒めた後、ネギを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて少し煮詰め、大根おろしも加えてよく絡め、ご飯にのせる。