




ガーリックライスポークソテー乗せ

企画課 塚田 悠平

たまに何も気にせずガッツリ食べたいときは最高！


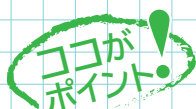
材 料



白米(お茶碗1杯分)※前日の残りを使用
豚ロース肉(とんかつ用)
玉ねぎ1/4個
チューブにんにく 適量、チューブしょうが 適量
しょう油(ポークソテー用 大さじ1、ガーリックライス用 適量)
みりん 大さじ1、料理酒 大さじ1、塩・コショウ 適量、サラダ油

作り方

- 1 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉、チューブしょうが、しょう油、みりん、酒を入れ豚肉に火が通るまで焼きます。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを炒めます。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、白米を入れ、チューブにんにく、しょうゆ、塩、コショウで味付けします。
- 4 ガーリックライスに豚肉のソテーを乗せたら完成です！



ガーリックライスは、サラダ油の代わりにバターを使うと、風味もカロリーもグッと増します♪
ガーリックライスとポークソテーをあえて分けて乗せるのがポイント！

