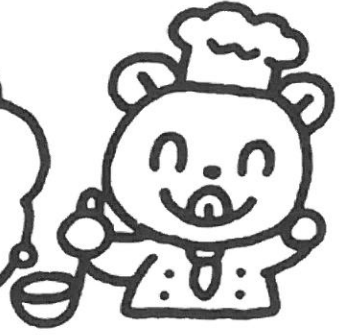


ブルコギ丼のレシピ



<材料>

大人2人・子ども2人分

● ご飯	人数分
● 豚肉	150g
● にんにく	1g
● 醤油	小さじ2
● 砂糖	小さじ2
● 料理酒	小さじ1
● 玉葱	150g (1/2個)
● 蕪	15g (2~3茎)
● 人参	75g (1/2本)
● 炒り胡麻	小さじ1
● 胡麻油	小さじ1

<作り方>

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 玉葱は薄切り、人参は千切り、蕪は2cm長さに切る。
- ③ 豚肉にすりおろしたにんにくと調味料で下味をつけておく。
- ④ フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉葱、人参を順に炒めていく。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、蕪と炒り胡麻を加えて軽く炒める。
- ⑦ 丼にご飯をよそい、⑥の具をのせたらできあがり！