

まいたけと 豚肉の 生姜焼き丼

エネルギー：627.25kcal(1人前)
食塩相当量：2.69g(1人前)

妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

肉汁の旨みが染み込んだまいたけが美味しい!
まいたけのボリュームで肉は控えめなので、
カロリーダウンにもなります。

料理 近藤由香子

■材料(2人分)

豚肉(生姜焼き用).....	160g
まいたけ(粗くほぐす).....	1パック
A 酒.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ2
みりん.....	大さじ2
砂糖.....	小さじ1
しょうが(すりおろし).....	小さじ2
白飯.....	丼2杯分
レタス(細切り).....	2枚分
小麦粉.....	適量
油.....	適量

■作り方

- ①豚肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。
- ②フライパンに油を熱し、①、まいたけをさっと炒める。
- ③混ぜたAを加え炒めからめ、最後におろししょうがをからめて火を止める。
- ④丼に白飯を盛り、レタス、③のをのせ、残った汁をかける。

Point!

しょうがはタレと一緒に加えずに
最後にかかると、しょうがのピリッとした
風味が残ります。

