

# ヤンニョム豚丼



## 材料 (1人分)

- ・パックごはん …………… 150g
- ┌ 豚バラ薄切り肉 (2~3cm 幅に切る) … 50g
- ├ 長ねぎ (みじん切り) …………… 10g
- └ A にんにく (叩いてみじん切り) …… 小1かけ
- ┌ 米油 …………… 大さじ1/2
- └ B コチュジャン …………… 小さじ2
- ┌ しょうゆ …………… 小さじ1
- └ 酒 …………… 小さじ1
- ・キャベツ (千切り) …………… 適量
- ・ブロッコリー …………… 1房

## 作り方

- 1 パックごはんをレンジ (600W) で1分30秒チンする。残り30秒になったところで、さっと水に濡らして、ラップに包んだブロッコリーもレンジに入れ、一緒にチンする。
- 2 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、ラップをしてレンジ (600W) で2分チンする。一旦取り出しBを加えて混ぜ、ラップをしてさらにレンジ (600W) で30秒チンする。
- 3 ①のごはんに千切りキャベツをしき、②のをせて①のブロッコリーを立てる。