

## 男の豚丼 四日市風



### ♡ 材料 1人前

豚バラスライス(お好み焼き用)・100g	*タレ<A>
ニンニク・1カケ	ウスターソース・100g
ごま油・大さじ1	しょう油・100g
キャベツ・適量	みりん・100g
大葉・適量	砂糖・40g
*タレ・70g	水・100g
バター・1カケ	ハチミツ・30g
白ご飯・1杯	
青ネギ・適量	

### ♡ 作り方

- ①<A>材料を全て入れて1度沸かして、タレを作る。
- ②キャベツと大葉の千切りを合わせる
- ③豚バラを一口サイズにカットして、塩、ブラックペッパーを軽くふる。
- ④フライパンにごま油、ニンニクを入れ火にかける。
- ⑤ニンニクが色づいたら取り出し、ブタを焼く
- ⑥豚が色づいたらタレを入れる
- ⑦タレが沸いたら、ご飯の上に千切り野菜を置き焼けた豚を並べる
- ⑧フライパンにニンニクを戻し、タレに少しとろみがつくまで煮詰める。
- ⑨とろみのついたタレにバターを入れ、火を消し余熱で溶かす
- ⑩ご飯の上にタレを回しかけ青ネギを散らす。完成。

### ♡イケメンシェフからのアドバイス♡



シェフ名：島野大樹

家庭で手軽に作れます。  
また、豚肉はヘルシーで、疲労回復に良いと言われます。