

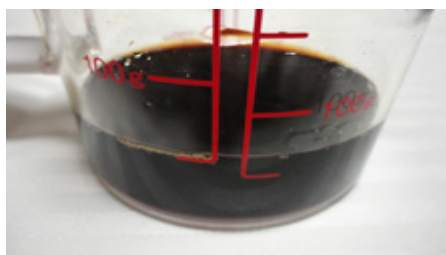
昼ごはん・夕ご飯を軽くすませたいときに！豚たま丼(他人丼)(1人前約899kcal)



<材料(1人前)>

- ごはん……1.5杯分
- 玉ねぎ…1/2個
- 豚肉……100g
- オクラ…お好みで
- 卵(黄身)……1個
- [丼のたれ](#)……25cc

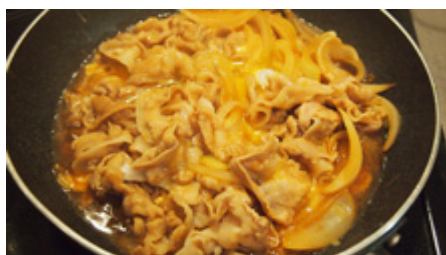
<使用した商品>



【1】まず、[丼のたれ](#)を水で2倍に薄め50cc(1人前分)にします。



【2】玉ねぎを食べやすい大きさに切り、【1】で作ったたれを大さじ2加え、火が通るまで炒めます。



【3】豚肉を加え、【1】のたれの残りを全て入れさらに炒めます。火が通ったらオクラを入れ、溶き卵でとじます。半熟になったらご飯にのせて完成です。