

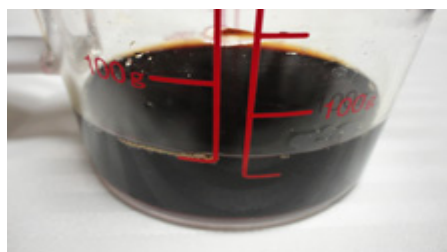
元気を出したいときに♪スタミナ丼(1人前約868kcal)



<材料(人前)>

- [丼のたれ](#)・・・25cc
- ごはん・・・1.5杯分
- トマト・・・1個
- 豚肉・・・90g
- ししとうがらし・・・10本
- 卵(黄身)・・・1個
- にんにくスライス・・・少々
- ねぎ・・・お好みで

<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】フライパンでにんにくを炒め、いい香りがしてきたらししとうがらし、玉ねぎ、【1】のたれの半分を入れ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。火がしっかり通ったら御飯にのせ、黄身・ねぎをお好みでのせて完成です。