

## 焦がしまよ豚丼



### ひとり分

|           |        |
|-----------|--------|
| ごはん       | 1膳分    |
| 豚肉        | 100g   |
| 長ねぎ       | 10cm   |
| マヨネーズ     | 大さじ1   |
| しょうゆ      | 大さじ1/2 |
| にんにく・しょうが | 少々     |

1) にんにく・ショウガはみじん切りにしておく。  
長ねぎは薄く斜めにスライス。

2) フライパンにマヨネーズ、にんにく・生姜を入れて火にかけ、マヨネーズがとけてきたら豚肉とねぎを入れて炒める。

3) 香ばしい香りがたって豚肉に火が通ったらしょうゆを入れてひと混ぜしすぐ火を止める。

4) ごはんに乗せて出来上がり。