



台湾名物！
豚バラ肉のジューシー魯肉飯

ルーローハン



材 料 (2 人分)

| | |
|--------------|---------|
| 豚バラ肉 (ブロック) | 250g |
| 塩 | 少々 |
| 長ネギ (青い部分) | 1/3 本 |
| 酒 -A | 大さじ 1 |
| 醤油 -A | 大さじ 1 |
| みりん -A | 大さじ 1 |
| オイスターソース -A | 大さじ 1 |
| 砂糖 -A | 大さじ 1 |
| すりおろしにんにく -A | 小さじ 1/2 |
| すりおろししょうが -A | 小さじ 1 |
| 五香粉 -A | お好みの量 |
| 小松菜 | お好みで |
| ゆで卵 | お好みで |

使用した容器：満水容量 2,200mL の耐熱容器。
(品番 MXP-2200)

作 り 方

- 1 豚バラ肉は細切りにし、塩を揉みこんでおく。
長ネギは 2 ~ 3 センチに切る。
- 2 大きめの耐熱容器に 1 の豚バラ肉、
A の調味料、1 ~ 2 センチ幅に切った長ネギを
入れ軽く混ぜ合わせる。ラップをふんわりかぶせ
600w の電子レンジで約 5 分加熱し、
一度取り出して加熱むらがないよう
混ぜ合わせる。
- 3 再びラップをふんわりかぶせ 2 ~ 3 分加熱し
混ぜ合わせて完成。
※お好みで小松菜、ゆで卵などを添えると
いれどりもきれいに仕上がります。