



台湾名物！
豚バラ肉のジューシー魯肉飯

ルーローハン

魯肉飯



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。