



時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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）	250 g
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 c m 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 c m 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
いっしょにきれいに仕上がります。