SHIMOMURA
オーナーシェフ
下村邦和の
カンタン丼！
レシピ②

夏バテ予防に効く丼

夏は食欲が落ちますよね。そんな時はコレでパワーアップ！

「香味野菜と豚肉の胡麻マヨ丼」

【材料】
豚バラスライス…100ｇ
大葉…1枚 / ミョウガ…1個
カイワレ大根…適量
いりごま…適量
マヨネーズ…50ｇ
練り胡麻…大さじ1杯 / 丼御飯…1杯

【作り方】
①：豚バラスライスは一口大に切りボイルしておく。
②：大葉は 1 センチ角、ミョウガは小口切りにしておく。
③：マヨネーズと練り胡麻を合わせておく。
④：①を③で和えて丼御飯に盛り付けて②とカイワレ大根を散らす。
⑤：喰らう。