

ルーローハン		【体をつくるものになる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① フライパンに油をしき、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。 ② 玉ねぎとたけのこを入れてさらに炒め、調味料で味付けをする。 ※シナモンや八角、山椒などの香りのあるスパイスを入れるとより本格的な味になります。
豚肉	150g	小間切れや、ひき肉	
たまねぎ	100g	粗みじん切り	
たけのこ	50g	小さめ角切り	
しょうが	1/2かけ	みじん切り	
にんにく	1/2かけ	みじん切り	
油	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
酢	小さじ1/2		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
オイスターソース	小さじ1と1/2		
こしょう	少々		