



豚 丼

豚ばら肉三枚を半分にカットし、油をひいたフライパンに入れて焼き色をつけます。裏返してすぐごちダレを入れ、軽く絡め焼きしめます。白いご飯をどんぶりによそい、肉を並べフライパンに残ったごちダレを好みの量、かけるだけ。

牛カルビ丼

牛バラ肉薄切り100gと玉ねぎの輪切り3分の1を準備し、油をひいたフライパンに肉と玉ねぎを同時に入れ、いためます。玉ねぎに半分ほど火が通ったら、ごちダレを入れて絡め焼きしめます。白いご飯をどんぶりによそい、牛カルビをのっけ盛りし、フライパンに残ったごちダレを好みの量かけ、小ネギをのせるだけ。



冷やっこ

パック豆腐を半分に切り、水切りして器に載せ、かいわれ大根をそえて(シソやミョウガでもよい)ごちダレを多めにかけるだけ。いつもと違う冷やっこもいいですよ！



焼きなす

なすを1cmくらいの厚さに切り、多めのサラダ油をひいたフライパンで裏表焼きします。なすに火が通ると、油がフライパンに戻ってきますから、余計な油をペーパーで取り、ごちダレを多めに入れて絡め焼きしめます。平皿に扇状に並べフライパンのごちダレをたっぷりかけます。余りものの野菜やリーフなどをのせるだけ。

