

たけのこと豚のみそバター丼



【材料】（3人分）

豚小間切れ	約 180 g
たけのこ（水煮）	1/2 個
アボカド	1 個
温泉たまご	3 個
ご飯	3 膳分
油	適量
にんにくチューブ	3 cm
バター	10～15 g
合わせみそ	大さじ 2 弱

【下準備】

- ① たけのこは、薄切りにして食べやすい大きさに切る。
- ② アボカドも同様に切る。

【作り方】

1. フライパンに油とにんにくチューブを入れ弱火にかける。香りが出たら豚小間切れを入れ中火で炒める。
2. 1. の肉に火が通ったら、①のたけのこをいれてさっと炒め、②のアボカドを加えて軽く混ぜ合わせて、火を止める。
3. 器によそったご飯の上に、2. の具材と温泉たまごを乗せる。
4. フライパンにバターと合わせみそを入れて熱しながら混ぜる。
5. よく混ざったら、3. の上に盛り付けてできあがり。



食べるときは
よく混ぜてね♪