



調理の前後・生ものをさわった後は、かならず手を洗いましょう

◆千ジャオロースー丼◆ (2人分)

<材料>

ぶた肉…60g (ロース肉がおすすめ)
(下味)
こいくちしょうゆ…小さじ1/2
清酒…小さじ1/2

たけのこ…40g

ピーマン…1/2こ

パプリカ (赤) …1/4こ

たまねぎ…1/4こ

しょうが…ひとかけ

(調味料)

こいくちしょうゆ…小さじ1
オイスターソース…小さじ1/2
清酒…小さじ1/2
砂糖…ひとつまみ

片栗粉…小さじ1/2

水分…小さじ1/2

ごま油…小さじ1

ごはん…お茶碗2杯分



<作り方>

①ぶた肉は、千切りにし、下味 (しょうゆ+清酒) につける。
調味料は、すべて合わせておく。

たけのこは、千切り

ピーマンは、千切り

パプリカは、千切り

玉ねぎは、3mm幅のスライス

しょうがは、すりおろし にする。

②フライパンに、ごま油の半量 (小さじ1/2) ・しょうが
を入れ、中火にかける。

③下味をつけたぶた肉を色が変わるまで炒める。

④たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。

⑤たけのこ・ピーマン・パプリカを入れ、炒める。

⑥合わせ調味料を加え、食材に火が通るまで炒める。

⑦水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

⑧仕上げに、ごま油を回し入れる。

⑨皿にごはんをよそい、上から⑧をかけたら、できあがり♪

◆千リコンカン◆ (2人分) ※煮込み料理なので、この分量の5倍量(10人分)以上が作りやすいと思います♪

ぶたひき肉…30g

ウィンナー…20g

大豆水煮…20g

ミックスピーズ…20g

にんじん…1/5本

たまねぎ…1/3こ

ホールコーン…20g (缶詰でも冷凍でもOK)

パセリ…適量 (乾燥パセリでもOK)

サラダ油…小さじ1/2

ウスターソース…小さじ1

こいくちしょうゆ…小さじ1/2

砂糖…小さじ1/2

トマトピューレ…30g

カットトマト…20g

ハヤシルウ…2g

白ワイン…小さじ1

水分…大きじ2

①ウィンナーは、1cm幅スライス

大豆水煮は、こまかく刻む

にんじんは、8mm角切り

たまねぎは、1cm角切り (色紙切り)

パセリは、みじん切り にする。

②深さのある鍋にサラダ油を熱し、ぶたひき肉を色が変わるまで炒める。

③たまねぎ・刻んだ大豆を加え、たまねぎがしんなりするまでよく炒める。

④にんじん・ホールコーン・ウィンナーを加え、全体がなじむまで炒める。

⑤水分を加え、にんじんに火が通るまで煮る。

⑥トマトピューレ・カットトマト・砂糖・白ワインを加え、
トマトの酸味がとぶまで煮る。

⑦こいくちしょうゆ・ウスターソース・ハヤシルウで味をととのえる。

⑧全体にもったりするまで煮詰めたら、
パセリをちらして、できあがり♪

あたためたピタパンにはさんで食べると、とてもおいしいです♡
食パンにのせて、上からとろけるチーズをかけて焼いてもいいですね。
お好みの食べ方を見つけてみてください！

