

第23回

野菜豚どんぶり
(酒田みなみ支部広野地区)

女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ



材料	・塩…少々
・ごはん…800g	・調理酒…小さじ2
・豚薄切り肉…240g	合わせ調味料
・エリンギ…2本	・水…200cc
・タマネギ…1個	・砂糖…小さじ2
・カレーピーマン…小4個 (パプリカの場合は1個)	・鶏がらスープの素 …小さじ2
・ミニトマト…20個	・しょうゆ…大さじ2
・アスパラ菜…2本	・片栗粉…大さじ1



作り方

- ①合わせ調味料の内容を全て混ぜ合わせます。②エリンギはみじん切りにし、フライパンに油を入れ熱し炒め、皿に移します。冷めたら①と合わせます。
- ③アスパラ菜は軽く塩を入れたお湯で下茹でし、2cmくらいの長さに斜め切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切ります。タマネギはくし切り、カレーピーマンは千切り、ミニトマトはへたを取り半分に切ります。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③の豚肉をさっと炒め、塩と調理酒を振り入れます。
- ⑤④に③のタマネギ、カレーピーマン、ミニトマトを加え、さらに炒めます。
- ⑥⑤に合わせ調味料を加え、とろみがついたらごはんに乗せます。アスパラ菜を彩りに添えてできあがり。