

豚丼 (4人分)



ポイント

飾り付け用のピーマンはレンジ等で熱を通してください。

■材料

- 豚薄切り…200g (一口大に切る)
- 玉ねぎ…小1個 (薄切り)
- しめじ…1パック (小房に分ける)
- 糸こんにゃく…1/2袋
(アク抜き後、3~4cm長に切る)
- 酒…大さじ2~3
- 焼き肉のタレ…大さじ4~5
- うずらたまご…4個
- ピーマン、紅ショウガ…適量 (飾り付け用)

■作り方

- (1) 鍋に玉ねぎ・糸こんにゃく・酒を入れ熱し、玉ねぎが透きとおったらしめじを加える。材料全てに熱がとおったら、豚肉・焼き肉のタレを加えて混ぜあわせる。
- (2) ご飯を盛った丼ぶりに(1)のをのせて、ピーマン、紅ショウガを飾り付け、うずらたまごを真ん中に落としたら出来上がり。

白神ねぎの甘辛煮 (4人分)

■材料

- 白神ねぎ…1~2本 (斜め薄切)
- 油揚げ…1枚 (短冊)
- ちくわ…1本 (縦割り後、千切り(3~4cm))
- 赤唐辛子…適量
- ごま油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 醤油…大さじ2

■作り方

- (1) ごま油を熱し、油揚げ、ちくわを軽く炒めてから、砂糖・醤油を入れて味をなじませる。
- (2) 白神ねぎを加えてゆっくりと炒めたら赤唐辛子を散らしながら混ぜあわせたら出来上がり。



ポイント

白神ねぎのシャキシャキ感を残すため、(2)では炒めすぎにご注意ください。