

豚肉の中華風甘みそ炒め

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
佐々木 胤高

〈校内レシピコンテスト 8位〉

アピールポイント

真夏の暑さで夏バテしないよう、スタミナが付くようにすることと、ご飯が進むおかずにするのを意識しました。

使用した岩手県産の食材

豚肉、ピーマン、玉ねぎ

先生からのコメント

肉を食べるとい事であえて大きく切り、野菜の大きさも大きくして食べ応えのある料理に味も少し濃いめにしてご飯がすすむ一品となっています！

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 780円》

豚バラ(ブロック)	150g	にんにく	1片
エリンギ	2本	塩	少々
チンゲン菜	1束	サラダ油	大さじ1.5
黄パプリカ	1/2個	酒	大さじ2
赤パプリカ	1/2個	醤油	大さじ3
ピーマン	1個	甜麺醤	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	糸ナンバン	適量
しょうが	1片		

作り方

1. 豚バラ肉を1cm位の厚さに切り、塩を揉み込む。
2. エリンギは縦の薄切りにし、チンゲン菜を塩茹でして6等分する。
3. 黄パプリカ・赤パプリカ・ピーマンは中の種を取り除き、2mm～3mmの細切りにする。
玉ねぎを1cm～1.5cmのざく切りにする。
4. しょうがの皮を剥いてすりおろす。
5. にんにくを薄く切って油で揚げてにんにくチップを作る。
6. フライパンに油をひき、豚肉の両面に焼き色を付けたら玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・エリンギの順に入れて火を通したらしょうがを和える。
7. 酒・醤油を加え風味を付けたら甜麺醤を加えて混ぜる。
8. 味が均一に回ったら盛り付け、糸ナンバンを飾って完成。