

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

調理方法

キラメキ豚テリ生姜入り
イチジク導く安城丼参上!!

炊き・茹で・焼き

材料（1人分）

| | |
|--------------|--------|
| 【生姜ごはん】 | |
| 米 | 75g |
| 生姜 | 5g |
| （調味料A） | |
| 白だし | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 【具材】 | |
| 豚肉（ロース切り落とし） | 100g |
| チンゲン菜 | 30g |
| なす | 30g |
| （調味料B） | |
| いちじくジャム | 10g |
| オイスターソース | 10g |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

作り方

- ①米は規定量の水を入れた後、Aと干切りの生姜を入れ、炊く。
- ②チンゲン菜は縦半分に切り、茹でる。
- ③なすは半月切りにする。フライパンに油（分量外）を引いて加熱し、なすに焼き色をつける。
- ④Bをボウルに入れ、まぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油（分量外）を引き、豚肉を並べ入れ加熱する。豚肉に火が通ったら④を加え、豚肉にタレを絡めながら水気をとばす。
- ⑥生姜ごはんをよそい、チンゲン菜を丼のふちに沿わせるように丸くのせる。
- ⑦なすを扇状に広げてのせる。
- ⑧豚肉を丼の中央に盛り、フライパンに残ったタレをかけて完成。

アピールポイント

オイスターソースといちじくジャムの甘辛いがっつりとした豚肉を、生姜の炊き込みごはんできっぱり食べられる丼です。

