

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

さっぱりおいしい!
いちじくとろろ丼

調理方法

まぜ・炒め

材料(1人分)

ごはん	1杯分
長芋	43g
いちじく	20g
きゅうり	25g
豚こま切れ肉	45g
(調味料A)	
酢	大さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
塩	少々
(調味料B)	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白いりごま	3g
ねぎ	5g

作り方

- ①長芋は、皮をむいてすりおろす。
- ②いちじくは皮をむき、すりおろす。①と合わせてまぜる。
※いちじくがやわらかい場合は、包丁で細かくつぶす。
- ③きゅうりは、1cm角の角切りにする。
- ④③をボウルに入れ、Aを加えてまぜておく。
- ⑤豚肉用のBを合わせる。
- ⑥中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。火が通った後、⑤を加えて絡める。
- ⑦丼にごはん、②、③、⑥を盛り付ける。
- ⑧白いりごまをかける。ねぎを小口切りにし、丼にのせて完成。

アピールポイント

安城市の特産品「いちじく」をとろろにし、丼で食べることができる一品です。ほのかないちじくの甘味が香るとろろと、さっぱりした味付けの豚肉ときょうりが食欲をかき立てます。

