

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

やみつき間違い“梨”!!
韓国風ブルコギ丼

調理方法

まぜ・炒め

材料（1人分）

ごはん	1杯分
梨	1/4個
豚こま切れ肉	50g
チンゲン菜	1/4束
にんじん	1/4本
パプリカ（黄）	1/4個
にら	2本
スライスチーズ	1/2枚
ごま油	適量

【調味料A】

コチュジャン	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
すりおろしにんにく	大さじ1

白ごま	少々
糸唐辛子	少々

作り方

- ①食品保存用袋にすりおろした梨と1口サイズに切った豚肉を入れ、揉みほぐす。
- ②チンゲン菜は1cm幅、にんじん・パプリカは細切り、にらは3cm幅に切る。
- ③ボウルにA、①、②を入れ、まぜ合わせる。
- ④ごま油を引いたフライパンで③を炒め、火が通ったらスライスチーズを入れる。
- ⑤丼にごはんをよそい、④を盛り付け、白ごまと糸唐辛子を添えて完成。

アピールポイント

梨のすりおろしを使用することで、冷めてもやわらかいお肉になります。調味料はすべて大さじ1。隠し味のスライスチーズでコク感がUPします。使用する調理器具は、1ボウル、1フライパンのみで片付けも簡単です。

