

# (株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

いちじくと豚のアンミソ丼

調理方法

炒める

材料（1人分）

ご飯	200g
大豆（水煮）	40g
豚バラ肉	2枚（46g）
人参	1/8本
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
油	大さじ1
卵	1個
きゅうり	1/4本

【調味料A】

水	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
合わせみそ	小さじ1/2
赤みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
いちじくジャム	大さじ1

作り方

- ①人参は皮をむき1cm程度の角切り、ピーマン、玉ねぎは一口大、豚バラ肉は細切りにする。
- ②調味料Aを全て合わせておく。
- ③中火で熱したフライパンに油をひき、①の具材と水煮大豆を炒める。
- ④肉に火が通ったら②のAを入れ水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤卵を耐熱容器に割入れ、爪楊枝で黄身に4～6箇所穴をあける。卵が被るくらい水を入れ、電子レンジ600Wで30～40秒加熱し水を捨て、温泉卵を作る。
- ⑥きゅうりをすりおろす。
- ⑦丼にご飯、④、⑤、⑥の順に盛り、完成。

ポイント

隠し味のいちじくジャムで、タレのまろやかさを堪能ください。

