

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

家でも簡単！！3種でおいしいポロネーゼ丼

調理方法

炒める

材料（4人分）

豚ミンチ	120g
鶏ミンチ	80g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ2
いちじくジャム	小さじ4
卵（温泉卵）	4個
粉チーズ	適量
乾燥パセリ	適量
塩コショウ	少々
調味料A	
赤ワイン	100ml
ケチャップ	大さじ3と1/2
コンソメ（顆粒）	小さじ1
中濃ソース	小さじ4
ご飯	4人分適量

作り方

【ポロネーゼの作り方】
①玉ねぎ、にんじん、にんにくの皮をむき、みじん切りにする。
②中火で熱したフライパンにオリーブ油を入れにんにくを炒める。
③にんにくの香りが立ったら、①と豚ミンチ、鶏ミンチを入れ塩コショウを加え炒める。
④肉の色が変わったら調味料Aを入れ、水分が半分ほどになるまで炒める。
⑤隠し味のいちじくジャムを加え、水分がなくなるまで炒める。
【温泉卵の作り方】
①卵を耐熱容器に入れ、つまようじで黄身に4～6か所穴をあける。
②卵が被るくらい水を入れ、電子レンジ600Wで20～30秒加熱し、水を捨てる。
仕上げにご飯をどんぶりに盛り、ポロネーゼと温泉卵をのせ、お好みで粉チーズとパセリを盛り付ける。

アドバイス

温泉卵は市販のものでも美味しく召し上がっていただけます。

