

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名	調理方法
梨ソースの安城ポーク丼	炒める

材料（4人分）		作り方
豚肉（バラ）	300g	①きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし切り、キャベツは千切りにしておく。 ②豚バラ肉は5cm幅に切る。 ③梨をすりおろし、にんにく、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れよく混ぜておく。 ④フライパンに切った豚バラ肉を入れ、強火で焼く。 ⑤バラ肉に焼き色がついたら③を入れ、火を通し全体によく絡ませる。 ⑥ご飯をどんぶりに盛り、千切りキャベツ、豚バラ肉をのせきゅうり、トマトを添える。最後に、卵黄を真ん中にのせ完成。
きゅうり	1/2本	
キャベツ	4枚	
トマト	1/2個	
卵黄	4個	
【梨ソース】		
梨	2/3個	アドバイス 梨を使うことで、肉が柔らかくなります。
おろしにんにく	小さじ2	
しょうゆ	大さじ4	
酒	大さじ4	
みりん	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
ご飯	4人分適量	

