

おいしいあんじょうレシピ

ANJO－DON(安城丼)レシピコンテスト <グランプリ>

提供: 名古屋文理大学

料理名		作り方	
チンゲン菜とトマトのサッパリ卵炒め丼		①チンゲン菜とトマトを一口大に切る。 ②水溶き片栗粉をつくり、そこに卵を割り入れてよく混ぜる。 ③フライパンに油（分量外）をひいて豚肉を炒め、色が変わったらチンゲン菜を入れて炒める。火が通ったら、別皿に移す。 ④トマトと卵を炒める。そこに調味料Aを入れてさらに炒める。 ⑤ごはんを器に盛り、具材をのせて完成。	
材料（2人分）		アピールポイント	
チンゲン菜	2枚（40g）	チンゲン菜とトマトが相性ばつぐんです！ トマトを入れることでサッパリとした味わいになっています。 調理工程が少なく、簡単に作ることができます。	
トマト	2/3個		
卵	2個		
豚肉	100g		
（水溶き片栗粉）			
片栗粉	小さじ2		
水	小さじ2		
ごはん	2杯分		
（調味料A）			
酒	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
鶏がらスープの素	小さじ4		

