

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 <準グランプリ>

提供: 名古屋文理大学

料理名
いちじくが隠し味?! うま辛 四川風担々丼

材料 (1人分)	
ごはん	1杯分
チンゲン菜	50g
ニラ	20g
卵 (卵黄)	1個
鶏ひき肉	90g
(調味料A)	
ごまだれ	大さじ2
豆板醤	小さじ1
いちじくジャム	小さじ1
生姜	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
ごま油	少々
ピーナッツ	少々
水	30ml

作り方
【下準備】 水を沸騰させておく。
①調味料Aを混ぜてタレを作る。 ②チンゲン菜を水で洗い、茎と葉の部分に分ける。ニラは1cm角に切る。 ③チンゲン菜の茎部分を沸騰したお湯で30秒茹で、後から葉部分を入れて20秒茹でる。茹で終わったら3cm角に切っておく。 ④ごま油をひいたフライパンで鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたらニラを入れて中火で軽く炒める。 ⑤フライパンに①とチンゲン菜を入れ、タレが全体に絡まったら火を止める。 ⑥丼にご飯をよそい、具材をのせて卵黄とピーナッツをのせたら完成。
アピールポイント
鶏ひき肉を使用することでヘルシーな仕上がりに！ 豆板醤の辛みをいちじくジャムの甘さで抑え、うま辛な味わいにしています。 チンゲン菜やピーナッツの食感が楽しい一品です。

