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　＜奨励賞＞

提供：名古屋文理大学

料理名

やみつきまちがいなし！豚ひき肉とチンゲン菜のピリ辛味噌丼

材料（1人分）

ごはん	1杯分
豚ひき肉	75ｇ
もやし	100ｇ
ごま油	大さじ1/2
細ねぎ	適量
（調味料A）	
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
味噌	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2
チンゲン菜	5枚
糸唐辛子	適量

作り方

①ボウルに調味料Aを入れて混ぜる。
②フライパンにごま油を入れて熱し、ひき肉を入れて中火で色が変わるまで炒め、もやしを加える。
③チンゲン菜を一口大に切り、電子レンジで温め（茎の部分は２分、葉の部分は１分）フライパンに入れる。
④もやしがしんなりしたら①を加えて炒め合わせる。水溶き片栗粉をつくり、フライパンに回し入れて、とろみをつける。
⑤丼にごはんをよそい、④をのせて、細ねぎ、糸唐辛子をちらして完成。

アピールポイント

豚ひき肉ともやしとチンゲン菜に味噌と豆板醤が絡み合い、
ピリ辛な味噌味になっています。