

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
豚肉とチンゲン菜の梨ソースdeリフレッシュ丼

材料（1人分）	
ごはん	1杯分
豚肉（こま切れ）	80g
チンゲン菜	28g
パプリカ	8g
梨	40g
しょうゆ	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
いりごま	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方
①チンゲン菜の茎と葉を分け、茎は細切り、葉はざく切りにする。 パプリカは細切りにし、梨はすりおろしておく。 ②豚肉に塩とこしょうを振り、フライパンで炒める。 ③豚肉に火が通ってきたら、チンゲン菜の茎とパプリカを入れて炒め、 しんなりしてきたらチンゲン菜の葉を入れて炒める。 ④弱火にし、すりおろした梨としょうゆ、はちみつを混ぜたソースを入れ、 全体に絡まるように炒める。 ⑤丼にごはんをよそい、具材を盛り付け、上からいりごまをかけて完成。
アピールポイント
安城市の特産品であるチンゲン菜と梨を使用しました。 はちみつと梨を使うことで、深みのある甘さを感じることができます。 見た目が色鮮やかで食欲をそそる一品です。

