

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

安城ルーロー風丼

調理方法

炒める

材料（1人分）

ご飯	200g
豚バラ スライス肉	100g
卵	1個
ごま油	大さじ1
チンゲン菜	10g
生姜	10g

【調味料A】

水	100cc
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
オイスターソース	小さじ1

作り方

- ①生姜はみじん切り、豚バラ肉は2cm幅に切る。
- ②チンゲン菜は軽く湯通しして、水気を絞って2cm幅に切る。卵を茹でる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、生姜を加えて中火で炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。
- ④調味料Aを③に加え、煮立ったら弱火で5分煮る。
- ⑤火を止め、ゆで卵を加え、時々返しながらか5分おく。
- ⑥ゆで卵を取り出して、再び中火で温める。
- ⑦丼にご飯をよそい、肉、半分に切ったゆで卵、チンゲン菜をのせる。フライパンに残ったタレをかけて完成。

ポイント

最近流行りの台湾料理「ルーローハン」と、安城の食材を組み合わせた丼です。

