

●作ってみませんか【平成23年8月1日号】

豚肉の混ぜちらし

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

夏バテ予防になる一品です。食欲のない夏でもおいしくいただけます。

●材料(4人分)

米2合・水360 cc・A(米酢大さじ3・砂糖大さじ1・塩少々・干切り人参30g)



・干椎茸3枚・れんこん50g・豚肉薄切100g・サラダ油大さじ1・B(椎茸戻汁ひたひた程度・しょうゆ大さじ1.5・酒、みりん、砂糖各大さじ1)錦糸卵適量・絹さや30g・生姜甘酢漬け20g・人参30g

●作り方

①米は分量の水と3cm角のだし昆布を入れて炊き、熱いうちにAを混ぜ合わせ、寿司飯を作る。／②水に戻した干椎茸と豚肉薄切は干切り、れんこんは薄切りにする。／③フライパンに油を熱し豚肉を炒めて、色が変わったら椎茸・れんこんを炒める。Bを入れ水分がなくなるまで炒め、寿司飯が冷めないうちに混ぜ合わせる。／④錦糸卵・さっと茹でた絹さや・生姜甘酢漬けは干切り、人参は花形に抜く。／⑤③を器に盛り、④を散らす。