

豚 丼

材料 4人分◎

- ごはん 4杯分
- 豚ローススライス 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- えのき 1/2パック
- しいたけ 2枚
- にんにく、しょうが 1かけずつ
- 油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1

☆味付けはお好みで調整して下さい。
☆きざみのりや卵をのせてもおすすめです。

◎作り方◎

- ①玉ねぎはスライス、人参は太めの千切り、えのきとしいたけは食べやすい大きさに切る。にんにく・しょうがをみじん切りにしておく。
- ②温めたフライパンに油とにんにく・しょうがを入れ、香りが出てきたところに玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたら豚肉と人参を入れよく炒める。人参にも火が通ったら最後にえのきとしいたけを炒める。
- ③しょうゆとみりんで味を整えて完成！



じゃこ入り五平餅



◎材料 2カップ分◎

- 米 2カップ
- 白すりごま 大さじ1
- じゃこ 20g
- A
 - 砂糖 大さじ1・1/2
 - しょうゆ 大さじ1
 - みそ 大さじ1
 - 酒 大さじ1

◎作り方◎

- ①ご飯は柔らかめに炊いておく。
(約2割増し程度で炊く。)
- ②じゃこは熱湯に通しておく。
- ③Aの調味料をお鍋に入れ、軽く煮詰めておく。
※かなり熱くなり、飛びはねるので要注意です！
- ④炊き上がったご飯をめん棒等でつぶす。
- ⑤食べやすい大きさ(小判位の大きさ)に丸め、200℃のオーブンで2~3分焼いて少し焦げ目ができたら③の味噌を塗って、更に2~3分焼く。

◎オーブンではなく、トースターでも焼けます。

◎高温になるので、小さいお子さんは特に少し冷めてから召し上がることをお勧めします。