

シャキッとれんこんde

ガパオ風丼ぶり！



栄養学科3年 佐々木叶恵さん

監修：東京家政大学

メニュー名	【秋冬優秀賞】 シャキッとれんこんdeガパオ丼ぶり！			■調理時間 15分
コンセプト 工夫した点	長南町の特産品であるれんこんをメインに、シャキシャキと歯ごたえがあり、満足感の得られる丼を考えました。また、肝機能に良く働く秋ウコンも使用し、わずかな苦みと色味をプラスしました。にんにくとごま油の香りが食欲そそる丼です。			
材料・分量 (2人分) *分量は調理器具を使用した表示。	材料	分量	材料	分量
	豚ひき肉	80g	★しょうゆ	小さじ2
	れんこん	80g	★みりん	大さじ2
	にんじん	80g	★酒	小さじ2
	ピーマン	60g	★鶏がらスープの素	小さじ2
	にんにく(チューブ)	小さじ2	ウコン(秋)	2g
	ごま油	小さじ2	卵(目玉焼き用)	2個
			古代米ごはん	2人分
作り方	<p>①★を全て合わせる。れんこん・にんじん・ピーマンは1cm角に切る。</p> <p>②フライパンにごま油とにんにくを入れて軽く炒め、豚ひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。</p> <p>③にんじんを炒め、火が通ったられんこん・ピーマンを入れて炒める。</p> <p>④ウコンを入れて軽く炒め、★を加えてさらに炒める。</p> <p>⑤皿に古代米ごはんを盛り、具を盛り付けて目玉焼きをのせる。</p>			