

長南の恵み丼



栄養学科3年 岡澤奈実さん

監修：東京家政大学

メニュー名	【秋冬最優秀賞】 長南の恵み丼				■調理時間 30分
コンセプト 工夫した点	ビタミンB1の豊富な豚肉とれんこんと一緒に摂ることでエネルギー代謝がアップし、疲労回復効果が期待できます。また、しょうがを効かせたので体が温まり、れんこんのビタミンCと共に風邪予防効果もある寒い時期にぴったりな一品です。れんこんのシャキシャキ感や肉厚なしいたけ、ふんわりとした自然薯など様々な食感が楽しめる丼です。				
材料・分量 (2人分)	材料	分量	材料	分量	
*分量は調理器具を使用した表示。	れんこん	120g	しいたけ(生)	2個	
	豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	120g	ふわふわ揚げ	自然薯	40g
	しょうが	1片	白だし	小さじ1	
	しょうゆ	大さじ1と1/2	サラダ油	適量	
	みりん	大さじ2	温泉卵	2個	
	ごま油	小さじ2	ミニトマト	4個	
	片栗粉	小さじ1	ブロッコリースプラウト	10g	
			ごはん	2人分	
作り方	<p>(れんこんと豚肉のしょうが炒め)</p> <p>①れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、5分程度水にさらす。豚肉に片栗粉をまぶす。</p> <p>②すりおろしたしょうが・しょうゆ・みりんを合わせる。</p> <p>③フライパンにごま油を熱し、中火で豚肉を焼く。豚肉に火が通ったら水気をきいたれんこんを加えて炒め合わせる。</p> <p>④③に②を加えていためる。</p> <p>(しいたけのふわふわ揚げ)</p> <p>①しいたけは軸を取る。自然薯は皮をむいてすりおろし、白だしを加える。</p> <p>②しいたけの裏に自然薯をのせ、170℃の油で揚げる。</p> <p>(盛り付け)</p> <p>丼にごはんを盛り、れんこんと豚肉のしょうが炒めとしいたけのふわふわ揚げをのせ、ミニトマトとブロッコリースプラウト、温泉卵を盛り付ける。</p>				