



豚肉とトマトの中華丼



トマトの酸味で
食欲アップ!

基本の具にトマトを加えると、さっぱりとした、
おいしい中華丼に変わります!

材料(4人分)

・ ご飯	4人分
・ 豚かた肉 (小間)	150g
A	
〔・ しょうが (絞り汁)	少量
〔・ 酒	少量
・ にんにく (みじん切り)	1かけ (5g)
・ しょうが (みじん切り)	1かけ (5g)
・ たまねぎ (くし切り)	小1個 (150g)
・ にんじん (短冊)	中1/3本 (50g)
・ トマト (1.5cm角)	中1/2個 (70g)
・ 椎茸 (千切り)	1枚 (15g)
・ たけのこ水煮 (短冊)	中1/4個 (70g)
・ 青ピーマン (千切り)	中1個 (30g)
・ 塩	小さじ1/2 (3g)
B	
〔・ しょうゆ	小さじ1強 (8g)
〔・ こしょう	少々
〔・ オイスターソース	小さじ1/2 (3g)
・ サラダ油	適量
・ ごま油	小さじ1 (4g)
〔・ 片栗粉	大さじ1 (9g)
〔・ 水	大さじ1 (15g)
〔・ 水	1カップ (200cc)
〔・ 中華だし	水に合わせた量

手順

- ①にんじんとピーマンは、ゆでておく。
- ②豚肉に A で下味をつける。
- ③フライパンに油を入れ、豚肉を炒めて取り出しておく。
- ④油を足して、にんにく、しょうがを焦がさないよう炒める。
- ⑤たけのこ、たまねぎ、椎茸を炒め、たまねぎが透き通ってきたら塩を振り入れる。
- ⑥にんじんを入れる。
- ⑦中華ブイヨンを入れ、Bで調味する。
- ⑧ひと煮立ちしたら、トマトを入れる。肉を戻して手早く混ぜ合わせる。
- ⑨かき混ぜながら、水溶き片栗粉を平均に流し入れ、とろみをつける。
- ⑩ピーマンとごま油を加える。
- ⑪ご飯に⑩をかける。

水溶き片栗粉は、とろみの様子を見ながら加減してください。

青みは季節に合わせて、さやえんどうやこまつななどでもよいです。