

厚別区食改さんの特製レシピ ✨

地域で食育のボランティア活動をしている食生活改善推進員(愛称:食改さん)
おすすめのレシピを紹介します♪



厚別井は厚別区特産品のニラとレタスをつかったレシピです。

厚別井

1人分 エネルギー/495kcal 食塩相当量/1.8g

[材料/2人分]

| | | | |
|---------|-------|--------|--------|
| ごはん | 1合 | (A) | |
| 豚肩ロース | 50g | 酒 | 大さじ1/2 |
| たまねぎ | 100g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ニラ | 50g | 砂糖 | 小さじ1 |
| にんじん | 10g | おろし生姜 | 小さじ1 |
| レタス | 30g | (B) | |
| 卵 | 1/3個 | 酢 | 大さじ2 |
| 千切り甘酢生姜 | 4g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 貝割れ菜 | ひとつまみ | 砂糖 | 大さじ2 |
| 油(全体量) | 大さじ1 | 片栗粉 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 | 顆粒中華だし | 小さじ2/3 |
| | | 水 | 80ml |

[作り方]

- ①豚肉は一口大に切って、Aの調味料につける。
- ②たまねぎはスライス。ニラは3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの千切りにする。レタスは一口大に手でちぎり、貝割れ菜は根を切っておく。
- ③①の豚肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱してこんがり焼き、取り出しておく。
- ④卵は薄焼きにして、細く切り、錦糸卵にしておく。
- ⑤フライパンでたまねぎとにんじんを炒め、火が通ったら、ニラと③の豚肉を加え、ひと混ぜして、Bを回し入れ、とろみがついたら火を止める。最後にレタスを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤をかけ、錦糸卵、甘酢生姜、貝割れ菜で飾る。