

レタス入り炊き豚チャーハン

◆材料◆ 4人分

- A
- 米・・・・・・・・・・2合
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
 - 豚肉・・・・・・・・・・100g
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 - みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 - しょうが・・・・・・・・1かけ
 - にんにく・・・・・・・・1かけ
 - 長ねぎ・・・・・・・・5cm
 - 玉ねぎ・・・・・・・・中1/2個(100g)
 - にんじん・・・・・・・・中1/3本(50g)
 - 干しいたけ・・・・・・・・小1枚
 - ホールコーン・・・・大さじ1と1/2
 - レタス・・・・・・・・・・1/3個
 - 油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- B
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 - こしょう・・・・・・・・少々
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1/2



豚肉はかたまりのまま煮てから角切にすると一層おいしくできます。火を通したレタスもおいしいです。火の通り過ぎに注意！



©TEIENE WARD SAPPORO

●作り方

- 1 Aのしょうが、にんにくはスライス、長ねぎは2cm長さに切る。
- 2 Aの調味料と1、ひたひたの水を煮立て、1cm角に切った豚肉を入れて味がしみるまで煮る。
(作りおきの焼き豚を使うと便利です。)
- 3 玉ねぎ、にんじん、戻したしいたけを1cmの角切にして炒め、Bの調味料を加えて味つけをする。
- 4 3の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める。
- 5 ホールコーンは色よく茹でておく。
- 6 米は洗米、浸漬した後、しょうゆ・酒を加えた水分量で炊飯する。
- 7 炊き上がったご飯に、2、3、4、5の具をまぜ合わせる。

(1人分 349kcal)