



チヤングン菜と豚肉の 和風ルーアー飯

シャキッと食感やみつき～チヤングン菜レシピ①

チヤングン菜と豚肉の和風ルーアー飯

材 料 (2人分)

チヤングン菜	2株
卵	1個
たまねぎ	中1/4個
しいたけ	2枚
豚ひき肉	150g
ごはん	2膳
ごま油	大さじ1/2
★しょうゆ・酒・みりん	各大さじ1
★にんにく・しょうがチューブ	各1cm
★だし汁	250cc ※本格・万能だしパック使用
★八角	1個
★粗びき黒こしょう	少々

- チヤングン菜は縦に8等分にする。ゆで卵を作つておく。★を混ぜておく。
- たまねぎ・しいたけはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し②を炒める。香りが出たら豚ひき肉を入れ
ポロポロになるまで炒める。
- ③に★を入れ、ふたをして弱火で時々混ぜながら12分ほど煮る。
- ④にチヤングン菜とゆで卵を加え、ふたをしたままゆすりながら弱火で
5分ほど煮る。ゆで卵は取り出し縦半分に切る。
- 器にごはんを盛り、⑤のチヤングン菜とゆで卵を盛りつけて、そぼろを汁
ごとかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 豚バラブロック・豚小間切れ・肩ロースなどお好みの豚肉でどうぞ。
- 玉ねぎは香味を出すためにしっかり焼き色をつけてください。
- ゆで卵はお好みの茹で加減でどうぞ。
- 煮込むときは弱火で、具材の様子と味を見ながら時間を調整してく
ださい。