



# チンゲン菜と豚肉の 和風ルーロー飯

シャキッと食感やみつき〜チンゲン菜レシピ①

## チンゲン菜と豚肉の和風ルーロー飯

### 材 料 (2人分)

チンゲン菜…………… 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

- ① チンゲン菜は縦に8等分にする。ゆで卵を作っておく。★を混ぜておく。
- ② たまねぎ・しいたけはみじん切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ④にチンゲ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。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のチンゲ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。