

ibaraki
野菜で

小松菜とれんこんの ピリ辛豚みそ丼

調理時間

15分



4人分

- はくさい…1～2枚(150g)
- 小松菜…1/2袋(125g)
- れんこん…小1節(80g)
- 豚バラ肉…300g
- ごま油…大さじ1/2
- ごはん…4杯分
- 卵黄…4個

ごはんがススム！
シャキシャキ食感が
たまらない。

- (A)
- みそ…大さじ2 酒…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1/2
 - 豆板醤…小さじ1
 - にんにく(すりおろし)…小さじ1

- ①はくさい、小松菜をざく切りに、れんこんを輪切りにする。豚バラ肉を一口大に切る。
- ②フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。火が通ってきたら、れんこん、はくさい・小松菜の芯の部分、葉の部分の順に加える。
- ③全体に火が通ってきたら、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。
- ④丼にごはんを盛り付け、③をかけ、温泉卵をのせる。



JAグループ茨城