

食感楽しい、 豚肉の麦醤油麹あえ

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
北舘 亜矢子

〈校内レシピコンテスト 5位〉

アピールポイント

早く、簡単においしく作ることができます。

使用した岩手県産の食材

長ねぎ、卵

先生からのコメント

肉の旨みに加え、なめたけを旨みとして活用し味わい豊かで、ナッツの食感も楽しいワンプレートで広い世代に楽しめるお料理になっています。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 700円》

豚肉ロース薄切り	200g	カシューナッツ	10粒
麦醤油麹	大さじ4	なめたけ	80g
長ねぎ	1/4本(40g)	ベビーリーフ	適量
細竹	20g	ミニトマト	適量
ゆで卵	2個		

作り方

1. 豚肉を1cm角の色紙切りにする。
2. 切った豚肉を麦醤油麹と一緒に漬け込む。
3. 長ねぎはみじん切りにして水にさらす。細竹も切る。ゆで卵は殻を剥いておく。
4. カシューナッツは砕く。
5. 2の豚肉を炒める。火が通ったら、なめたけ・長ねぎ・細竹・カシューナッツを入れ、軽く炒めて完成。
6. 最後に付け合わせのご飯・ゆで卵・ベビーリーフ・ミニトマトを添える。