



努力賞

たっぷり野菜の豚バラあんかけ



使った野菜 直売所で購入したチンゲン菜、長ネギ、白菜



材料と分量（2人分）

*各人、食べる量により異なります。

- 豚バラ・・・・・・・・・・200g
- 白菜・・・・・・・・・・1/6個
- チンゲン菜・・・・・・・・2株
- 長ネギ・・・・・・・・・・1本
- にんにく(小)・・・・・・2かけ
- 塩・・・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・・・・・適量
- 鶏ガラスープの素・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- 水溶き片栗粉・・・・・・適量(1：1)

作り方

- ① 材料を切る。
白菜の芯：1cm幅に切る。
白菜の葉：2～3cm幅に切る。
チンゲン菜：3～4cm幅に切る。
にんにく：スライスする。
長ネギ：3～4cm幅に切る。
豚バラ：一口大に切る。
- ② ごま油でスライスにんにくを炒め、香りづける。
- ③ 豚バラ→長ネギ・チンゲン菜→白菜の順で炒める。
- ④ 鶏ガラスープの素で味をつけ、塩・こしょうで味の調節をする（ウェイパーを代用しても良い）。
- ⑤ 白菜の水分があるので水分量を調節しながら、水溶き片栗粉でとろみをつけていく。



<ポイント>

- ☆野菜は炒め過ぎるとシャキシャキ感がなくなってしまうので、程良いところで加熱をやめる。
- ☆チンゲン菜は、さっと下茹でして冷水につけると、色鮮やかになります！



★わが家ならではの工夫したポイント★
野菜の旨味を引き立てるため、味付けはシンプルに！
手軽に作れて、野菜もアレンジがいろいろできます。



【 審査評価 】

工夫したポイントで、野菜の旨味を引き立てるために味付けはシンプルとあったとおり、調理方法も相まって野菜の旨味がよく出て、あんで旨味を閉じ込めて美味しくいただく事が出来ました。また、他の野菜でも応用でき、料理のレパートリーが広がるレシピでした。