



努力賞

豚肉と秋冬野菜のチリソース煮



使った野菜 高崎産長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、トマト、生姜、にんにく



材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

- 豚肩ロース(ブロック)・・・200g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- 長ネギ・・・・・・・・10cm 程度
- 生姜・・・・・・・・1かけ
- にんにく・・・・・・・・1かけ
- トマト・・・・・・・・2個
- 里芋・・・・・・・・4個
- ブロッコリー・・・・・・1/2 個
- チンゲン菜・・・・・・1株
- 豆板醤・・・・・・・・小さじ1
- オイスターソース・・・・大さじ 1/2
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 下ごしらえをする。
豚肩ロース肉：一口大に切り、塩・こしょう・酒・片栗粉で下味をつける。長ネギ：みじん切りにする。生姜：みじん切りにする。にんにく：みじん切りにする。トマト：ヘタを取って粗みじん切りにする。里芋：皮をむき、3cm の輪切り（大きければ輪切りにしたものを更に半分切る）にし、耐熱容器に入れて柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。ブロッコリー：一口大に切り、さっと茹でる。チンゲン菜：一口大に切り、茎の部分と葉の部分を分けておく。
- ② フライパンにサラダ油と長ネギ・生姜・にんにくを入れて火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②に豆板醤を加え、香りが出るまで炒める。
- ④ ③に豚肩ロース肉・トマト・チンゲン菜の茎の部分を加えたら、弱火にして半量になるまで煮詰める。
- ⑤ ④に里芋・ブロッコリー・チンゲン菜の葉の部分を加えて、オイスターソースで調味し、ごま油で香りをつける。
- ⑥ 最後に塩で味を整える。

★わが家ならではの工夫したポイント★

豚肉は群馬県産のものを使用し、ほぼ高崎・群馬県産の食材で作ることができます。エビチリよりも手間がかからず、野菜もたくさん食べられます。



【 審査評価 】

募集条件である、高崎産の長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋を豚肉とチリソース煮にすることにより食欲がそそられ、沢山の野菜も取れて、わが家の定番料理になり、チリソースも工夫して簡単に出来る作り方で料理の楽しみができるレシピでした。