



福知山淑徳高等学校 考案レシピ

『栄養たっぷりハスカップだれのワンプレート豚丼』

<分量(4人前)>

- ・白米 ……………2カップ
- ・豚バラ ……………450g
- ・玉ねぎ ……………1/2個
- ・パプリカ(赤・黄) ……1/2個
- ・卵 ……………4個
- ・生姜 ……………40g
- ・片栗粉 ……………大さじ1
- ・酒 ……………大さじ2
- ・塩 ……………小さじ1/2

<ハスカップだれ>

- A ハスカップジャム ……大さじ2
酢 ……大さじ1/2

- B だしの素 ……小さじ1
水 ……………150cc
酒 ……………大さじ2
味醂 ……………大さじ3
醤油 ……………大さじ3
味噌 ……………小さじ1/2

<作り方>

- ①米に刻んだ生姜と調味料を入れ炊飯器にセットする。
- ②ハスカップだれのA、Bをそれぞれ合わせておく。
- ③常温に出しておいた肉に塩胡椒で下味をつけ、フライパンで全面にしっかり焼き目をつける。
- ④耐熱のタッパーに③とA小さじ1、B大さじ1を入れ電子レンジ300wで2分30秒、裏返し300wで30秒程様子を見ながら火を通していく。
- ⑤沸騰させた湯に火を止めたあと卵を入れ、蓋をして7分30秒待つ。その後、水に落としておく。
- ⑥パプリカ、塩湯がきしたアスパラガスをフライパンで炒め、焼き目をつける。
(軽く塩胡椒を振ると良い。)
- ⑦すりおろした玉ねぎの水気を半分程度絞り、残りの半分をBに合わせる。
- ⑧水気をきった玉ねぎを小鍋に移し、火を入れていく。そこにBを合わせる。
ポコポコするまで火にかけ、Aを合わせきつと火を入れる。ポコポコ沸かした状態で水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑨寝かせておいた④をスライスし、こんもりと盛った生姜ご飯にのせる。
- ⑩そこにハスカップだれを回しかけ、中心に温泉卵を割り糸唐辛子をふわっと盛り付ける。
- ⑪焼き目を付けた野菜を添え、塩胡椒を振りかけ完成。