

いのししにくのルーローハン 猪肉の魯肉飯

材料 (4人前)

材料名	分量
猪モモ肉orバラ肉	300g
玉ねぎ	半個 (100g)
生姜	1かけ(10g)
しいたけ	4個
醤油	大さじ3
味醂	大さじ3
酒	大さじ3
酢	大さじ1~2
オイスターソース	大さじ1
水	200cc~
五香粉	小さじ1~2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
ゆで卵	2個
青梗菜or小松菜	ひと束
糸唐辛子 (白ねぎ)	少々 5cmほど)
米	2~3合

作り方

調理時間 <目安>60分

1. 玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。猪、しいたけは1~2cm角に切る。
2. 青梗菜もしくは小松菜は沸騰したお湯にごま油を少々入れ(分量外)さっと湯がいてざるにあげ、食べやすい大きさに切っておく。
3. 卵を熱湯で7~10分程度茹で、水にさらし、皮をむいておく。
4. 鍋にごま油を引き、生姜を入れて火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ、塩を入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。
5. 猪、椎茸を入れ、さらに炒め、五香粉を入れ、全体に混ざるまで炒め合わせる。
6. 酒、みりん、醤油、酢、オイスターソース、水を入れ弱火で30分ほどじっくり煮る。
* 水気が少なくなれば水を足す。汁が少なくなり、とろみがついてきたら出来上がり♪
* 好みでゆで卵と一緒に煮込んでも。
7. ご飯を茶碗によそい、6を乗せ、青菜ゆで卵を半分に分けて乗せる。
8. 好みで白髪ねぎや糸唐辛子を盛り付ける。

アピールポイント

猪肉の旨味とスパイスの香りが食欲をそそる、台湾風の丼です。玉ねぎと椎茸を加えることで、甘みやコクを加えるとともに、消化吸収も助けてくれます。一口にいろいろな味が広がる、ココロもカラダも喜ぶ一品です。

