

大山ルビーとねばりっこのトマト口丼

材料 2人分

大山ルビー(薄切り)-----150g	ねばりっこ-----100g
(A)	ごはん-----適量
カゴメトマトケチャップ---大さじ2	オクラ-----2本
みそ-----大さじ1	青しその葉-----3枚
酒-----大さじ1	刻み海苔-----適量
しょうが-----1/2片	
サラダ油-----大さじ1	

作り方

オクラは茹でて小口切り、青しその葉は千切りにする。ねばりっこは皮をむき、すりおろす。豚肉は2～3cm幅に切り、Aはよく混ぜ合わせておく。

フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらAを加え、炒め合わせる。

どんぶりにご飯を盛り、海苔、ねばりっこ、の順に盛り付け、青しその葉を添える。

ポイント

*とろろが硬いときは、様子を見ながらだし汁で好みの硬さになるようにのばすとよいでしょう。

*しょうがはチューブ(2cm程度)でも結構です。



調理時間

約20分

エネルギー

599kcal

塩分

1.7g