



やまだ 山田 朔玖さん (三郷小学校)

## 「カリカリ豚丼

## ミネストローネスープ」



### PRポイント

豚丼は、食感がよくなるよう豚肉をカリカリに炒めることで、肉の生臭さが無くなり、肉が苦手な人でも食べやすくなります。ミネストローネは、野菜を細かく刻んで煮込むことで野菜の青臭さが消え食べやすくなり、一度にたくさんの野菜が採れるようにしました。

### 材料 (6人分)

#### A カリカリ豚丼

- ・豚バラ肉 400g
  - ・米 3合
  - ・スプラウト 1束
  - ・きざみのり 6g
  - ・酒 大さじ2
  - ・みりん 大さじ3
  - ・しょうゆ 大さじ4
  - ・にんにくチューブ 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ3
  - ・水 大さじ2
- } ④

#### B ミネストローネスープ

- ・ベーコン 70g
  - ・キャベツ 1/4玉
  - ・エリンギ (大) 1本
  - ・にんじん 1本
  - ・じゃがいも 2個
  - ・セロリ 1本
  - ・玉ねぎ 1個
  - ・トマト・ピューレ 390g
  - ・固形コンソメ 3個
  - ・塩 適量
  - ・こしょう 適量
  - ・オリーブ油 大さじ2
  - ・水 適量
- } ⑤
- } ③

### 作り方

#### A カリカリ豚丼

- ① 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、カリカリになるまでフライパンで中火で焼く。
- ② ①が良く焼けたら弱火にして、④を入れる。
- ③ ごはんの上にスプラウト、②、きざみのりの順に盛りつける。

#### B ミネストローネスープ

- ① ⑤を細かく刻む。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、根菜類から順に炒める。具材が浸るくらいの水とトマト・ピューレを入れて煮込む。
- ③ 火が通ったら③を入れ、味を調べ、良く煮込む。

