



# 豚肉の胡麻だれ和えとんぶり

548kcal



## 材料(2人分)

### 豚肉の胡麻だれ和え

豚もも肉…100g

### 【A】

黒すり胡麻…大さじ1

醤油…小さじ1/2

砂糖…小さじ1

### さつまいもの土佐煮

さつまいも…中1/2本

### 【B】

麺つゆ (2倍濃縮)

…大さじ1と1/2

水…100ml

削り節…1袋

### きのこサラダ

しめじ…1/2パック

エリンギ…1本

水菜…1茎 (20g)

赤パプリカ…1/2個

胡麻油…大さじ1

柚子胡椒…小さじ1/4

(量はお好みで調整)

ご飯…丼2杯分(約300g)

## 作り方

- 1 豚肉は食べやすく切り、【A】はよく混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に入れた水が沸騰したら 1 の豚肉を茹でて、火が通ったらザルに上げて水気をよく切り、【A】と合わせて全体に絡むように混ぜる。
- 3 さつまいもは皮付きのままひと口大の乱切りにする。さつまいもと【B】を入れた鍋に火をつけ、煮立ったら火を弱めて汁気が少なくなるまで煮る。火を止めてから、削り節を混ぜ合わせる。
- 4 しめじは手でほぐし、エリンギは長さを半分に分けてから縦に薄切り、水菜は4~5cmの長さに切り、赤パプリカはヘタと種を取り除いて細切りにする。
- 5 フライパンに胡麻油を軽く熱し、しめじ、エリンギ、赤パプリカを入れて一気に炒め、しんなりしてきたら水溶きした柚子胡椒を加えて全体を混ぜて火を止め、水菜を混ぜ合わせる。柚子胡椒は全体に均一に混ぜるように、少しの水で溶いてから加えると混ぜやすい。
- 6 丼にご飯を入れ、それぞれを彩りよく盛りつける。

## ここがポイント



さつまいもの土佐煮は、まとめて作っておくとお弁当のおかずや1品足りないときに便利。冷凍保存すれば2~3週間は保存可能。