

第6回舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ

優秀賞

～スタミナ舞米豚づくし～



材料名	分量	作り方
舞米豚バラブロック	400g	<p>① 玉ねぎ、人参を粗みじん切りにし油で炒め、ひき肉としょうがを加え、砂糖、しょう油で味を整え、とうがらし粉、豆鼓、花さんしょうを入れておく。</p> <p>② にんにくはうすくスライスし、ごま油、なたね油を混ぜた油でカリカリに揚げる（にんにくの状態を見て、小口切にしたねぎも入れて、きつね色に揚げる）</p> <p>③ ②を①に熱いうちに流し入れる。</p> <p>④ ブロック肉は竹串が通るまでゆっくり茹で、サイコロに切って、砂糖、酒、しょう油でやわらかく煮て③と混ぜる。</p>
ひき肉	200g	
にんにく	5カケ	
しょうが	少々	
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/3個	
長ネギ	1本	
ごま油	300cc	
なたね油	100cc	
酒		
しょう油		
とうがらし粉		
豆鼓(トーチ)		
花さんしょう		

50