

枝豆と八幡平ポークのあんかけ



材料：1～2人前

・地元産かぶ 50 g
 ・地元産枝豆 30 g
 ・八幡平ポーク 100 g
 ・にんじん 30 g
 ・ごま油 適量
 ・水 200 g
 ・だしの素 少量

◎合わせ調味料

・福寿しょうゆ 30 g
 ・塩 少々
 ・みりん 18 g
 ・酒 15 g

◎水溶き片栗粉

・片栗粉 6 g
 ・水 15 g

- ①合わせ調味料は混ぜておく。
- ②枝豆はさやからだし、薄皮も取る。
- ③かぶはいちょう切り、にんじんは半月切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を強火で炒める。
- ⑤かぶとにんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑥水とだしの素を入れ、かぶが透き通るまで煮詰める。
- ⑦煮詰まったら合わせ調味料を入れる。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。

〔調理時間 25 分、約 450 円〕

・地元産のかぶと枝豆を使い、調味料も福寿のしょうゆを使うなど工夫しました。
 あんかけなので、ご飯にかけてもおいしいです。かぶの葉も捨てずに料理すると良いです。