

《主食》 豚玉丼



佐倉産の葉ねぎを使ったレシピです

▶材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分
豚もも肉小間	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
葉ねぎ	3～4本
エリンギ	30g
高野豆腐	10g
油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖/みりん/酒	各大さじ1ずつ
卵	2個
片栗粉	小さじ1
和風だし	適量
塩	少々

▶作り方

- ① 人参はいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。玉ねぎはスライスする。豚肉は3cm幅に切る。
- ② 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。人参・玉ねぎ・エリンギを加え、炒める。
- ④ 高野豆腐を加える。水分が足りないようなら水を足す（分量外）。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ 卵を鍋に溶き入れる。このとき、かき混ぜ過ぎないように注意する。
- ⑦ 片栗粉を水で溶き、とろみを調整しながら鍋に入れる。最後に葉ねぎを加える。

