

豚そぼろ丼

レシピ作成者 株式会社カケルプロジェクト 花澤 文乃

砂糖、みりん不使用。サワールージュの酸味や甘さで味に深みがでます。
みりんを入れなくてももしっかり炒めてあげると照りが出てきます。



材料 (2人分)

サワールージュ	1/2 個
豚ひき肉	200 g
サラダ油	大さじ 1
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 1.5
胡椒	適量
七味	お好みで
ご飯	2人分

◆◇作り方◇◆

①サワールージュを 5mm位の角切りにする。

②フライパンにサラダ油をしき、ひき肉を入れ炒める。



ひき肉に火が入ってきたら酒、サワールージュを入れ軽く混ぜる。

醤油、胡椒を入れ汁気がなくなるくらいまでよく炒め味をみて調える。

③どんぶりにご飯をよそい、そぼろをのせてお好みで七味をかける。

◆◇作り方のポイント◇◆

- ・サワールージュを洗うときに、塩、または重曹と少量の水を手にのせサワールージュを磨くように洗ってあげると皮の汚れが落ちやすくなります。皮にはポリフェノールが多く含まれているので皮ごと使うのがおすすめです。
- ・今回は豚ひき肉を使用しましたが、鶏ひき肉でも合います。
- ・醤油を入れた後にしっかり汁気を飛ばしながら炒めてあげるとサワールージュのおいしさが引き出されます。
- ・お好みで醤油の量を調整してください。

