

香川のお米「おいでまい」で作る

# スタミナ夏飯

あなたはガッツリ派? それともあっさり派?



ガッツリ派

「おいでまい」は、ほど良い粘りが、たれとよく絡む

## ネギ塩豚丼

疲労回復に効くビタミンB1が豊富な豚肉。ネギと一緒に濃い味のたれにつけてこんで焼いた豚肉は、白いご飯にピッタリ。食欲増進のガッツリ丼です。

料理監修 ▶ ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰 山中美妃子 氏

# スタミナ夏飯

## ガッツリ派

### ネギ塩豚丼

1人分 [575kcal]

#### 材 料 (4人分)

- 豚薄切り肉……………400g
- 青ネギ……………少々
- ネギ塩だれ
- 黒コショウ……………少々
- ・中華だし……………大1
- おいでまい白飯……………4杯分
- ・白ネギ……………1本
- ・にんにく……………1片
- ・生姜……………5g
- ・ゴマ油……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2

#### 作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る  
白ネギは小口切り、にんにくはスライス、生姜は千切りにする。
- ② ネギ塩だれの材料を合わせ、豚肉を15分漬け込む。
- ③ フライパンに②をそのまま入れ、弱火で焼き目がつくまで焼く。
- ④ 「おいでまい」の上に盛り付け、黒コショウと青ネギを散らす。

「おいでまい」委員会