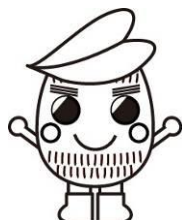


【豚キムチ丼(麦ごはん)】



いもち

キムチの辛さによって、調味料を加減してください。
たけのこを入れたり、きのこを入れたり、季節に合わせてアレンジできます。

【材料】(4人分)

- 〔麦ごはん〕
- ・米 300g
 - ・精麦 30g(米の10%混入)
 - ・水 通常の分量+麦の重さの半分(15ml)

〔豚キムチ丼の具〕

- ・豚もも肉小間切れ 100g
- ・豚バラ肉小間切れ 60g
- ④(酒・しょうゆ 各小さじ1)
- ・白菜キムチ漬 60g
- ・大根 60g(3cm位) ⇒千切り
- ・玉ねぎ 80g ⇒薄くスライス
- ・長ねぎ 30g ⇒小口切り
- ・にら 15g ⇒2cm幅に切る

【調味料】

- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・三温糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2弱
- ・みそ 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1・水小さじ2)



くりっち

【作り方】

- ① 米に麦を混ぜ、材料表の重量の水で炊飯する。
- ② 豚肉（もも・バラ混ぜて）に④の調味料で下味をつけておく。
- ③ 野菜は材料表のとおり切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りが出たら、②の豚肉、玉ねぎをよく炒める。大根を入れてキムチ漬を加え、味をみながら三温糖、しょうゆ、みそで調味する。（キムチの漬けだれはとっておき、辛味を調節する。）にら、長ねぎを入れ、全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとじる。
- ⑤ 炊きあがった麦ごはんの上に具をのせる。

