

豚コンピーごはん



豚肉の豚、刻み昆布のコン、ピーマンのピーで豚コンピーごはんです。甘辛い味でピーマンの苦みをおさえました。栄養たっぷりで腹持ちのよいごはんです。保育園ではおやつにも提供します。



材料(2合分)

米	2合
豚こま肉	150g
刻み昆布(乾燥)	9g
ピーマン	大1個(50g)
生姜	1かけ
ごま油	適量
生姜	1かけ
塩・こしょう	各少々
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1

作り方

- ① 米は普通より少なめの水で炊く。
- ② 刻み昆布はたっぷりの水にいれもどし、食べやすい長さに切る。
- ③ ピーマンは粗みじん切る。(2cm長さの千切りでもよい)
- ④ 生姜はみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ熱し、生姜を入れ炒める。香りがたったら豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わったら、刻み昆布とピーマンも加えて炒める。
- ⑥ ⑤に砂糖・しょうゆ・酒を加え、水分が少なくなるまで炒める。
- ⑦ 炊けたごはん⑥を混ぜあわせ、塩・こしょうで味を調えたらできあがり。

*お好みで白ごまをふってください。

