

野菜たっぷり生活講座～ヒトサラごはん編～

ごぼうのハッシュドポーク



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）



米 300 g



材料（4人分）

こしょう 少々

乾燥パセリ 少々

水 300cc

とんかつソース
大さじ2

トマトケチャップ
大さじ2

コンソメ（顆粒）
小さじ1



作り方①

米を洗って、炊く。

玉ねぎは薄切り、ごぼうは厚さ 1 mm程度の斜め薄切りにし水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切る。

ポイント

ごぼうに火が通りやすいよう、できるだけ薄く切る。



作り方②

熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎと水を切ったごぼうを炒める。玉ねぎが透明になったら、豚肉を加えて炒める。



作り方③

薄力粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒め、とんかつソース、トマトケチャップ、コンソメを加え全体的によく混ぜ、蓋をして10分ほどとろみがつくまで極弱火で煮て、こしょうで味をととのえる。

ポイント

薄力粉がだまにならないように振り入れて炒める。



作り方④

皿にごはんを盛り、乾燥パセリを散らし、煮込んだルウを添える。

豚肉の代わりに牛肉、ごぼうのほかに、れんこんでもOK。

まいたけなどのきのこを加えてもおいしいです。

ぜひ、作ってみてくださいね♪