

若狭町食堂

梅ポーウてい焼き丼

若狭町プライドメニュー

最優秀賞

若狭町若狭中央 若狭
福井県立若狭中央

材料

1人分

豚肉 60g
梅干し 1/2個
もやし 50g
大葉 2枚
ごま 少々
ごはん 200g
塩コショウ 適量
片栗粉 適量
サラダ油大さじ 1/2

＜調味ダレ＞

しょうゆ 小さじ2
みりん “
砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ2
水 “

1 シャキッともし

もやしと少量の水をフライパンに入れ、水分をとばしながら火を通す。豚肉を一口大に切り、塩コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶす。

2 梅干しをよ〜くからませて

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいため、火が通ったところで調味ダレときざんだ梅干しを入れ、豚肉とよくからませる。

3 チョー、お手軽ドン

丼にごはん、もやし、豚肉を盛りつけ、きざんだ大葉と白ごまをかけて完成。

もやしの水分をとばすように炒める

梅干しと豚肉をよくからませる

643 kcal

●問い合わせ 観光交流課 TEL 45-9111