

シャキシャキ豚キムチ丼 (畠山 頼斗さん 埼玉県 一般)



コツ・アピールポイント

シャキシャキとした根菜の食感とキムチのピリリとした辛味、香ばしいにんにくの香りが食欲をそそる一品です。一人暮らしでは不足しがちな食物繊維をごぼうで補給しつつ、にんじんと卵、豚肉でバランス良く栄養が摂れます。使うキムチで味の方向性が決まるので、味付けの失敗が少なく仕上がります。使用する調味料も、醤油・砂糖と出来るだけ絞り、材料を買ってくるだけで作れる手軽さもポイントです。途中まではきんぴらごぼうと似た作り方なので、ご家庭で余ったきんぴらごぼうのアレンジレシピとしても活用できます。とにかく具材を切る際に、誤って指を切らないように気をつけてください。最初はゆっくりと、何度も作るうちに包丁さばきがレベルアップしているかもしれません。

レシピ

使用した県産品

ごぼう、にんじん、にんにく

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">• お好きな豚肉 80g• ニンニク ひとかけ• ごぼう 1/3本• にんじん 1/4本• キムチ 30g• ごま油 小さじ1• 砂糖 小さじ1• 醤油 小さじ2• 卵 1個• 万能ネギ お好みで• ごま お好みで	<ol style="list-style-type: none">1. 沸騰させたお湯の中に卵を割らずにそっと入れ、火を消してそのまま11-12分放置する = 温玉2. あれば万能ネギを先に刻んでおく。3. 皮をたわしで擦って洗ったごぼう、にんじんを細切りにする（気にならなければ、にんじんの皮は剥かなくても大丈夫です）刻んだごぼうは水にさらしておく。ニンニクも薄切りにする。4. 豚肉を細切りにする。5. フライパンにごま油と薄切りにしたニンニクを入れて点火し、温める（強火）6. フライパンが温まったらごぼうとにんじんを入れて1分程炒める（強火）7. 豚肉を入れて火を弱め（中火）、肉の色が完全に赤→茶になるまで炒める。（細切りにしているので、すぐに火が通ります）8. 肉に火が通ったらキムチ、砂糖、醤油を入れて炒め、キムチが温まったら火を止める。9. ご飯を盛った丼に、出来上がった⑧を載せる。10. 具材の中央に軽くくぼみを作り、①の温玉を割り載せる。11. お好みで刻んだネギとごまを散らして完成
	<ul style="list-style-type: none">• 調理時間 15分• カロリー 739kcal• 塩分 2.5g