

万願寺とうがらしと油揚げのおかか醤油炒め



京野菜の「九条ねぎ」と
「万願寺とうがらし」を
使ったレシピをお届け

＼動画あり／



できるから始まる 楽しい食育



家庭料理研究家
奥菌壽子さん考案

豚肉と九条ねぎの甘辛煮



豚肉と九条ねぎの甘辛煮



トロっとした九条ネギの甘さと
豚肉のコクが絶品

材料

A) 豚肩ロース切り落とし	150 g
片栗粉	小1
醤油	小1
B) 九条ねぎ（斜め切り）	3〜4本
生姜	1かけ
水	大1〜2
C) 砂糖	大1
みりん	大1
醤油	大2
ごま油	適量

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ① Aの豚肩ロース切り落としに、片栗粉と醤油を揉みこむ。
- ② Cを混ぜておく。
- ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①の豚肉を炒める。
いい焼き色がついたらBの九条ねぎ、すりおろした生姜を入れて炒め合わせ、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
(中火で5〜10分)
- ④ 九条ねぎがクタっとしたらCを入れて全体にからめる。

万願寺とうがらしと油揚げのおかか醤油炒め



材料

A) 万願寺とうがらし	5～6本 (130g)
塩	少々
ごま油	適量
B) 醤油	大1
みりん	大1
油揚げ	1枚
生姜	1かけ
かつお節	1パック (4g)

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ① 万願寺とうがらしは、2センチくらいの幅の斜め切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② Bを混ぜておく。
- ③ フライパンにAを入れて混ぜてから、火にかける。パチパチ音がし始めたら油揚げも入れ、全体に広げ、ふたをして蒸し焼きにする（3分）。油揚げをひっくり返し、再びふたをして蒸し焼きにする（3分）。（中火で両面3分ずつ）
- ④ すりおろした生姜とBを回し入れ、全体をひと混ぜしたら、火を止めて、最後にかつお節を混ぜる。