

Challenge!! 西原調理場のピピンバ

①肉炒めと②ナムル（野菜のあえもの）と③ごはんの3つを作ります。

①と②の材料と簡単な作り方を紹介しますね。

①肉炒め（4～5人分）

小間切れ肉（豚でも牛でもOK）200g（食べ盛りのおもちはもっとあってもいいかも。その時はネギを1本に、調味料はちょっと多めに増やせばよい）

干しシイタケ 1枚…小さく切る

ねぎ 1/2本 …みじん切り

おろし生姜…小さじ1/2

おろしにんにく…小さじ1/2

すりごま…小さじ1

砂糖…小さじ1

濃口しょうゆ…大さじ1強

一味唐辛子…お好みで

ごま油…小さじ1/2

●作り方

油をなじませたフライパンで肉をいれ、ショウガ、にんにくを加えて炒める。

干しシイタケ、ネギを加えさらに炒めて肉に火が通ったら調味料を入れ仕上げる。

（すりごま、コチュジャン少々、赤みそ小さじ1/2を加えるとさらにおいしい）

②ナムル（4～5人分）

もやし 市販品一袋（よく洗い、水気を切っておく）

にんじん 千切り

ニラ 少々 2cmくらいに切る（カルシウムをたくさん取りたい場合は小松菜が良い）

きくらげ（あれば。1枚を水戻しして千切り。本当は山菜などあれば本格的）

いりごま…小さじ1

すりごま…小さじ2

A { 砂糖…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ2
酢…小さじ1
ごま油…小さじ1

●作り方

もやしとニラ、にんじん、きくらげは熱湯でさっと湯がき、ざるにとり冷水で冷やし、水気を絞っておく。（一種類ずつ湯がかなくても、一気に全種湯がいてOK）

Aの調味料は合わせ、冷やした野菜とA、ゴマを加えあえる。



ほかほかの炊き立てごはん、①と②をのせ、混ぜて食べるとよい。

作った感想、食べた感想など西原調理場の松岡まで送ってくれたら、さらにうれしいです。