

2021年

2月

22日 放送分



# ももちゃんの桃豚クッキング♥

材料を準備したら、あとは炒め合わせるだけの簡単調理です。ごま油の香ばしい香りが食欲を刺激し、豆腐が入る事でボリュームがありながらもヘルシーな一皿となっています。ひろっこのシャキシャキとした食感がポイント。シンプルな味付けだからこそ、桃豚の旨みをしっかりと味わえます。

第16回

## 桃豚とひろっこの★チャンプルー



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《2人分》

|         |      |
|---------|------|
| 桃豚切り落とし | 100g |
| ひろっこ    | 70g  |
| にんじん    | 30g  |
| もめん豆腐   | 1/2丁 |
| ごま油     | 大さじ1 |
| ★しょうゆ   | 大さじ1 |
| ★酒      | 大さじ1 |
| 卵       | 1コ   |
| 塩       | 少々   |
| こしょう    | 少々   |
| かつおぶし   | 適量   |

### 作り方

- ①耐熱皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き、豆腐を一口大にちぎって並べる。上にキッチンペーパーをかけてレンジで3分加熱し、新しいキッチンペーパーをしいた別の皿に豆腐を移す。(豆腐の水切り)
- ②にんじんは3cmの細切りにする。★は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油をひいて熱し、桃豚を炒める。肉の色が変わったらひろっこ、にんじんを加えて更に炒める。
- ④ひろっこ、にんじんがしんなりしたら豆腐を加えて炒め、★を回し入れて全体にからめる。
- ⑤溶き卵を回し入れて手早く混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り、鰹節をふる。



### ポイント

\*豆腐の水分が出て味がぼやけないよう、しっかりと水切りする。

パークランドグループ