

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

スピード塩豚でつくるスタミナ丼



材料：2人分

スピード塩豚

- A. カツ用豚肉 …… 2枚
- B. 水 …… 300cc
- B. 塩 (水の3%) …… 9g
- B. 料理酒 …… 大さじ1 (15g)

スタミナ丼

- C. 塩豚 (完成したもの) …… 2枚分
- D. にんにく …… 1個
- E. キャベツ …… 120g
- E. ピーマンやニラ …… 20g

にんにく塩ダレ

- F. 長ねぎ (みじん切り) …… 9g
- F. 塩 …… 小さじ1/3 (2g)
- F. にんにくおろし …… 小さじ1/2 (3g)
- F. ごま油 …… 大さじ1 (12g)
- F. 酢 …… 小さじ1 (5g)
- G. サラダ油 …… 適量
- H. 料理酒 …… 大さじ1 (15g)
- ごはん …… 2杯分



① A 豚肉は表面の肉汁をペーパーなどでふき取り、フォークで全体をまんべんなく刺す。鍋にBと香味野菜(長ネギ青い部分や生姜など)を熱して火を止める。

ポイント

この時、ガス台の便利な「湯沸かし機能」を使うと、自動でお知らせしてくれます。



② 鍋に豚肉を入れて蓋をしてそのまま6～7分間置く。

ポイント

塩を加えた熱湯につけることで、下味不要! そのままでも美味しく食べられます。



③ C 出来上がった塩豚を一旦取り出し、食べやすい大きさに、カットする。



④ D にんにくはスライスし、E 他の野菜は食べやすくカットする。F の他の材料を混ぜて、にんにく塩だれをつくる。

フライパンにG サラダ油とD にんにくを入れて弱火にかける。にんにくに焼き目がついたら取り出す。



⑤ E 野菜類をかたい順から炒め、しんなりしたらC 塩豚を加えて軽く炒め、H 料理酒を回し入れる。



⑥ 最後にF にんにく塩ダレを加えて全体を混ぜ合わせる。ごはんに盛り付けて完成。

ポイント

塩豚をつくった後の汁は熱湯で薄めてスープにできます。塩豚はそのまま食べてもOK!