

甘辛お肉と高菜漬！ハマる混ぜ合わせ

高菜漬魯肉飯



撮影・料理・スタイリング／kunie oochi
構成／nooki onishi

【材料】2人分

ごはん	2杯分	オイスターソース	大さじ1杯半
豚肉バラ薄切り	200g	しょうゆ	大さじ2
タケノコ	100g	酒	大さじ2
高菜漬	40g	砂糖	大さじ2
白ネギ	1本分	水	200ml
ゆで卵	2個		
チンゲン菜	1株		
ごま油	大さじ1		
にんにく・シユウガ（みじん切り）	各1片		
五香粉	少々		

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に、タケノコは6ミリ程度の角切り、高菜漬と白ネギは粗く刻み、またチンゲン菜はさつと茹でて好みの大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、シユウガを入れ、炒める。香りが立ったら豚肉を入れ、五香粉を加えて炒めていく。
- ③ 肉の色が変わったらさらにタケノコ、高菜漬、白ネギを加え炒め合わせる。全体に油が回ったらAを加えて混ぜ、ゆで卵も入れて5分ほど煮合わせる。（途中卵を転がしてまんべんなく味がつくようにする）
- ④ 器にごはんを盛り、③の具材とチンゲン菜を載せ、煮汁もかけたらできあがり。



たかな漬の素 100g