

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

がり。

### 【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、またチング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、ショウガを入れ、炒める。香りが立つたら豚肉を入れ、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。全体に油が回つたら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の具材とチングン菜を載せ、煮汁もかけたらできあがり。

【材料】2人分	
ごはん	2杯分
豚肉バラ薄切り	200g
タケノコ	100g
高菜漬	40g
白ネギ	1本分
ゆで卵	2個
チングン菜	1株
ごま油	大さじ1
にんにく・ショウガ（みじん切り）	各1片
五香粉 少々	
<hr/>	
A	オイスターーソース 大さじ1杯半
	しょうゆ 大さじ2
	タケノコ 大さじ2
	高菜漬 大さじ2
	白ネギ 200ml
	水 砂糖 酒



たかな漬の素 100g