



## 野菜たっぷり丼

大和青藍高校 小田 奈々 さん

アスパラ

にんじん

かぼちゃ

材料・作り方 (4人分)

アスパラ…………… 4 本  
にんじん…………… 1/2 本  
かぼちゃ…………… 1/4 個  
エリンギ…………… 2 本  
ミニトマト…………… 8 個  
豚肉…………… 150g  
塩コショウ…………… 少々  
オリーブオイル…………… 適量  
ごはん…………… 適量  
お好みのたれ…………… 適量

1. アスパラは 3 等分、にんじんは薄い短冊切り、かぼちゃは 5mm 程度、エリンギは縦に 4 等分、ミニトマトは 1/2 に切り、豚肉は一口大に切る。
2. 電子レンジでにんじん、かぼちゃは 2 分、アスパラは 1 分、ラップをかけて加熱する。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、野菜に少し焦げ目をつける。
4. 豚肉を焼き、塩こしょうで味付けする。
5. ごはんの上に盛り付け、お好みのたれをかけて完成。

(調理時間 30 分)