



トン野菜丼

筑豊高校
廣岡 奈々美 さん



材料・作り方 (4人分)

キャベツ	12 枚
キュウリ	1 本
パプリカ	1 個
アスパラ	8 本
トマト	1 個
ゆかり	40g
豚肉	12 枚
砂糖	大さじ 4
酒	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 4
しょうがのすりおろし	小さじ 4
ごはん	適量

1. キャベツ、キュウリ、パプリカを千切り、
トマトを輪切りにする。
2. キャベツ、アスパラを塩でゆでる。
3. ゆでたキャベツにゆかりをあえる。
4. 砂糖、酒、しょうゆ、しょうがのすりおろしを混ぜる。
5. 豚に火が通ったら4と煮詰める。
6. ごはん、3の順番で層になるようにどんぶりに盛る。
7. キュウリ、パプリカ、アスパラ、トマトを盛り、肉をのせる。

(調理時間 30 分)