

伝えよう
繋げよう
かあちゃんの味
つくってんまい/
たべてんまい/
おいしいでえ/



J A 香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

いのしし三色丼

子どもも喜ぶ、やみつきの味付け



調理時間
30分

材料[4人分]

いのしし肉(スライス)	300g
だし汁	300ml
A [砂糖・醤油・みりん	各大さじ2
ほうれんそう	200g
B [醤油・みりん	各大さじ1
卵	4個
C [砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
ご飯	適量
バター	10g
紅しょうが	少々

作り方

- ①いのしし肉は、食感を残すために、1cmの幅に切る。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、沸騰させ、アクを取る。Aを入れ、煮汁が半分になるまで煮る。
- ③ほうれんそうはゆでてさっと水にさらし、水けを切つて1cmの長さに切り、Bである。
- ④卵を割りよく混ぜ、Cを入れて混ぜる。
- ⑤フライパンを熱してバターを入れて溶かす。④を入れ、そぼろにする。
- ⑥ご飯をどんぶりに盛り、②の煮汁を大さじ2杯かける。②のいのしし肉、③、⑤をのせ、紅しょうがをのせる。

\ポイント/

いのしし肉は煮れば煮るほど
やわらかくなるので、しっかり煮ます。