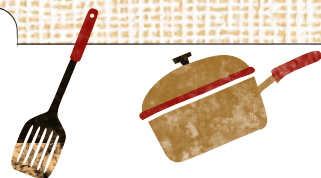




地産地消レシピ



台湾のソウルフード！

ルーロー飯(魯肉飯)

台湾の定番ごはんを日本の家庭用に簡単アレンジ。

現地では使う豚肉の部位も味付けも十家十色なのだろう。

今回はフライドオニオンでゆるエスニックな味わいにしました。

本場感を出したい人は“五香粉”ひと振りで一気に台湾トリップ♪



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)…250g ※ブロックやこま切れ肉など好きな部位で
フライドオニオン(市販品)…20g ニンニク…1片
ピーナッツクリーム(甘味入りのもの)…大さじ山盛り1
調味料:砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、醤油…大さじ2
水…250cc

ゆで卵(固ゆでしたもの)…4個 ご飯…適量

MEMO

- ピーナッツクリームが甘さとコクをプラスしてくれます。余ったら、パンに塗るのはもちろん、肉じゃがの隠し味に超GOOD! 大さじ一杯入れて煮込んでみてください。
- ご家庭でエスニック感を出すための裏技が“フライドオニオン”。サラダや薬味に使いがちですが、煮ると良い出汁になりますよ〜。
- ゆでたホウレンソウやチンゲンサイを添えると見栄えも栄養もバッチリ!



作り方

- 豚バラ肉は1.5cm幅に切ります。ニンニクはみじん切りにしておきます。
- 鍋に油を敷き(分量外)、ニンニクを入れたら火をつけ、香りが出たら豚肉を入れ炒めます。白っぽくなったらフライドオニオンを加え、さらに炒めます。
- ②の鍋に水を加え、沸騰したらアクを取ります。ピーナッツクリームと調味料、殻をむいたゆで卵も加えたら、ふたを少しずらして中火で15分煮込みます(途中何度か、かき混ぜてくださいね)。
- 茶碗にご飯をよそい、③を汁ごとかけたら出来上がり。ゆで卵をスプーンで潰しながら召し上がれ!

1人分

約664kcal※

※ご飯一人分を150g、炒め油を小さじ2として
熱量をアプリで計算しています