

うまいレシピ

自宅で簡単！台湾の定番めし ルーローハン

特別な調味料を使わない！家庭にある調味料で作れて簡単なので、ぱぱっと作りたい日におすすめですよ。

台湾料理に欠かせないスパイス五香粉と八角を加えて本格派の味わりに挑戦しても美味しいです。



材料(2人分) 調理時間約15分

豚バラブロック肉 400g

塩コショウ 少々

片栗粉 大さじ1

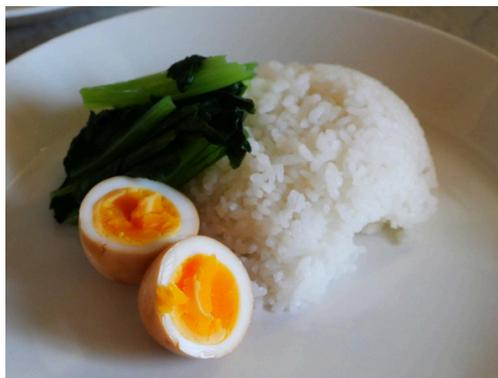
にんにく 1片

しょうが 1片

【A】水130ml、醤油大さじ2、砂糖大さじ2、酒大さじ1
オイスターソース大さじ1、酢大さじ1

半熟ゆで 卵2個

小松菜 1株



【作り方】

- 豚バラブロック肉は、2cm幅の角切りにし、塩コショウをふって片栗粉を全体にまぶす。
 - フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがのみじん切りを香りが出るまで炒める。強火よりの中火で豚肉を入れ炒める。
 - 豚肉がこんがりとしたら混ぜ合わせた【A】を入れる。半熟のゆで卵も加え蓋をし中火で8~10分煮込む。
 - ときどき蓋をあけ卵と豚肉をひっくり返すようにまぜる。とろみがついたら火を止める。
 - 器にご飯を盛り、具材を盛り付けて完成。
- ※半熟ゆで卵は、沸騰したお湯で7分30秒ゆでる。
※小松菜は、塩を入れたお湯で30秒程度茹でる。
その後冷水にさらします。水気を置く絞り5cmの長さに切る。