



ゴーヤととうもろこしの塩豚カルビ丼



※写真はイメージです

使った商品はこちら

クイーンズ伊勢丹オリジナル
純正胡麻油



ゴーヤととうもろこしの塩豚カルビ丼

[材 料 (2人分)]

豚ばら肉 薄切り(一口大に切る)	200g
とうもろこし(外皮をむく)	1本
ゴーヤ(種とワタをとり5mm幅薄切り)	1/2本
ご飯	2杯分
A	
にんにく(すりおろす)	小さじ1
水	大さじ3
純正胡麻油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2

[つくり方] 調理時間:約20分(※ご飯を炊く時間は除く)

1. ゴーヤは塩(分量外:適量)をふって5分おき、水洗いして水気を切る。
2. とうもろこしはラップに包み、500Wの電子レンジで5分加熱し、粗熱がとれたら包丁で実をそぎ落とす。
3. フライパンに胡麻油(分量外:適量)を熱し、豚肉を入れ炒める。脂の溶け出す量が多ければ、適宜ペーパーで吸い取る。豚肉に火が通ったら1と2を加え、さらに炒める。
4. 3の全体に火が通ったらまぜておいたAを加え、全体に絡まるように炒めたら、温かいご飯にのせる。



QUEEN'S SETAN

クイーンズ伊勢丹オリジナル
純正胡麻油

白胡麻種子を軽く焙煎し、昔ながらの压榨法で搾油した
香味抜群の純正胡麻油です。