

造園デザイン科 2年
岡田 隼人さん



\\ Point! //

なすは弱めの中火でじっくりと炒めると、とろとろ食感に。きのこやたまねぎなどをプラスしても。

Recipe

- ① なすは縦半分に切り、斜めに切る。豚肉は一口大に、青ねぎは小口に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉を入れて中火で炒め、色が変わったらなすを入れて炒める。
- ③ なすがとろとろに柔らかくなったらぼん酢を入れ、強火でまぜながら炒めてなすに絡める。
- ④ 皿に盛りつけ、青ねぎと白ごまをトッピングする。



優秀賞

千両なすと豚肉のポン炒め

材料 (4人分)

なす	3本
豚バラ肉(スライス)	300g
ごま油	大さじ2
ぼん酢	大さじ5
青ねぎ	1本
白ごま	適量

家政科 3年
伊藤 理紗さん



\\ Point! //

油をごま油に変えたり、コチュジャンを七味とうがらしや粉山椒にアレンジしても。お肉は鶏肉や牛肉でも。

Recipe

- ① なすは半月切りにして水につけておく。豚肉は一口大に切る。
- ② カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、卵を割り入れて焼き、目玉焼を作り別皿に取る。
- ④ 続けてフライパンに油を入れ、豚肉を入れて炒め、半分くらい火が通ったらなすを入れて炒め、柔らかくなったら②の調味液を入れて全体に絡める。
- ⑤ 丼にごはんをよそい、④と目玉焼を盛りつけ、きざみのりをトッピングする。

優秀賞

なすのピリ辛丼

材料 (4人分)

なす	4本	しょうゆ	大さじ2・1/2
豚ロース肉(スライス)	200g	さとう	大さじ1/2
油	小さじ1	酒	大さじ3
ごはん(温かいもの)	丼4杯分	コチュジャン	小さじ1
卵	4個	にんにく(すりおろし)	1かけ分
油	小さじ1	ごま油	小さじ1
きざみのり	適量		