

■ミイツワターチエツ(竹の子と豚肉のスープ仕立て)/4人分

●材料<4人分>

- ・豚ロース肉(厚切り) = 4枚
- ・竹の子(水煮) = 2個
- ・玉ねぎ = 大1個
- ・ズッキーニ = 1個
- ・ニンニク = 3かけ
- ・しょうが = 少々
- ・パクチー = 少々
- ・塩 = 小さじ1
- ・味の素 = 少々
- ・ターメリック = 小さじ2
- ・パプリカパウダー = 大さじ1
- ・ナンプラー = 大さじ1
- ・水 = 500ml
- ・サラダ油 = 大さじ3~4
- ・米 = 4人分



●作り方

- ①豚肉を一口大に切り、塩(小さじ1)、味の素(少々)、ターメリック(小さじ1)、パプリカパウダー(大さじ1/2)を加えジッパー付きビニール袋に入れて軽く揉み込み、冷蔵庫に15分程置く。
- ②その間、玉ねぎ、ニンニク、しょうがをみじん切りにする。ズッキーニを輪切りにし竹の子を食べやすい大きさの薄切りにする。
- ③フライパンでサラダ油(大さじ3~4)を中火で熱し②の玉ねぎを炒める。少し火が通ってきたらニンニク、しょうが、ターメリック(小さじ1)、パプリカパウダー(大さじ1/2)、ナンプラー(大さじ1)を加えて炒める。香りが立って来たら①を加え豚肉に少し火が通って来たら竹の子を加え更に炒める。
- ④③に火が通ったら、水(500ml)を加え蓋をして中火で煮込む。約20分程たったらずッキーニを加え更に5~6分程度煮たらできあがり。味を確かめ好みで塩を少々加えても良い。
- ⑤出来上がったたら器に等分に盛り、最後にパクチーを添える。