



# モモちゃんの桃豚クッキング♥

2021年

4月

12日 放送分

青々として柔らかいさしびろが美味しい卵とじです。  
桃豚が入っているので食べ応えがあります。  
バラ肉、切り落としなど、好みの部位でお召し上がりください。  
ごはん汁とごとのせ、丼にするのもおすすめです。

第19回

## 桃豚とさしびろの★卵とじ



【さしびろ】  
早春に出荷される葉ねぎ。  
柔らかく甘みがあり、  
つるりとした食感が特徴。

レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《2人分》

- 桃豚ロースしゃぶしゃぶ用 …… 100g
- さしびろ …… 100g
- 卵 …… 3コ
- ★だし汁 …… 200cc
- ★しょうゆ …… 大さじ2
- ★みりん …… 大さじ1
- ★酒 …… 大さじ1
- ★砂糖 …… 小さじ1

### 作り方

- ①桃豚は半分の大きさに切る。さしびろは3cm幅に切る。卵はボウルに割り入れて溶きほぐす。
- ②フライパンに★を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れる。
- ③肉の色が変わったらさしびろを加え、サッと火を通す。
- ④溶き卵を流し入れて蓋をし、弱火で1～2分加熱する。
- ⑤汁ごと器に盛る。



### ポイント

\*卵を入れたら火を入れ過ぎず、フワッと仕上げる。

ポークランドグループ