

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 野菜たっぷり 醤油麹丼

考案者 CAFE RONTA



### 材料(2人分)

- ご飯 2人分
- なす 1本
- しいたけ 2個
- パプリカ 1/2個
- 長ネギ 2~3cm
- 豚バラスライス肉 120g
- 米油 大さじ1
- 醤油麹 大さじ1 1/2(※)
- オイスターソース 小さじ1/2
- スプラウト 少々
- のり 少々

#### ※醤油麹の材料

- 米麹(乾燥) 30g
- 醤油 450cc

### 作り方

- ① なすは縦に半分にして、それぞれを縦に3つに切る。しいたけ、パプリカはスライス。長ネギは斜めのスライス。豚バラスライスは2cmに切る。
- ② フライパンに米油を①を炒めます。
- ③ 火が通ったら醤油麹とオイスターソースを入れて炒めます。
- ④ ご飯に③を乗せ、のりとスプラウトを乗せたら完成です。

#### ※醤油麹の作り方

- ① 清潔な容器に材料を入れ、夏場なら1週間、冬場なら10日間常温で保管(フタは軽く閉める)
- ② 1日1回清潔なスプーンで混ぜます。
- ③ 麹が軟らかくなったら完成です。  
完成後は冷蔵庫で保管し3ヶ月程でお召し上がりください。

#### POINT

- ・醤油麹で減塩ですがご飯が進む味となっています。
- ・お好みの野菜でアレンジ自由です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>