



ルーローハン



材料 (3人前)



皮付きバラ肉	300g
フライドエシャロット	42g
にんにく	約3個
ネギ	1/2本
しいたけ	1個

■砂糖	
氷砂糖	約3個
お湯	約120ml
サラダ油	3g

■調味料	
紹興酒	40g
胡椒粉	2g
醤油	80g
水	130ml
五香粉	3g

■作り方

- 皮付きバラ肉を約8分でゆでる。
→肉は太めの細切り、にんにくはみじん切り、ネギは3~4cmの斜め切り、しいたけは1~1.5cmのサイコロ状に切る。
- フライパンにサラダ油を少し熱し、肉を炒める。(余った油は保存)
- フライパンに余った油を熱し、氷砂糖を加える。
- 色が深くなったら、お湯を120ml加える。
- 溶かしてから豚肉を加えて炒める。
- 鍋を用意し、5. に醤油、にんにく、ネギ、しいたけを加えて炒める。
- 残りの調味料(紹興酒、胡椒粉、五香粉)と水130mlを入れて、約1時間半煮込む
- フライドエシャロットを加え、30分間煮込む
- 材料の頭が見えるくらい汁気が飛んだら、火を止めて冷ます
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、表面の油脂を取り除いて完成!
→またあたためて、ご飯にのせて食べてください!