

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。
- 短い調理時間で完成するため、省エネ。

Ethical  
Recipe

## れんこんと豚肉のホイコーロー

### 【作り方】

- ① レンコンを5mm幅に切り、水に浸す。
- ② 豚肉を3cm幅に切る。
- ③ ニンニクのすりおろし、豆板醤、甜麺醤、醤油、酒、鶏がらスープの素を混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をひき、レンコンを炒める。
- ⑤ ④に豚肉を加え、肉の色が変わったら、③を入れる。
- ⑥ 片栗粉を水で溶いて、回し入れる。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みで青ねぎをトッピングして完成。

### 材料(1人前)

岩国レンコン	50g
豚肉	70g
ニンニクのすりおろし	適量
豆板醤	大さじ1
甜麺醤	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1
青ねぎ	適量

エシカル  
ツナガル  
山口県