

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。
- 無農薬の野菜を使用。

Ethical
Recipe

山口県産食材で心も体も満たされよ～！

【作り方】

- ① 冷凍した完熟の梅に黒糖を加え（梅と黒糖は1:7の割合）、一晩おく。
- ② 梅の水分が出たら鍋に入れ、弱火から中火で熱し、果肉が柔らかくなった
ら果肉を潰しながら種からとる。
- ③ 茄子、トマトを乱切り、ピーマンを短冊切り、バターナッツかぼちゃを半月
切り、チンゲン菜をざく切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、茄子、バターナッツかぼちゃを炒め、ある程度火が
通ったら豚肉を入れて炒める。
- ⑤ ピーマン、チンゲン菜も入れて炒め、調味料④と②を加える。
- ⑥ 最後にトマトを入れてごま油を回し入れ、さっと20秒ほど炒める。

材料(1人前)

梅	適量
黒糖	適量
豚肉(こま切れ)	60g
茄子	60g
ピーマン	20g
チンゲン菜	20g
トマト	30g
バターナッツかぼちゃ	70g
油	大さじ1/2
④ 酒	小さじ1/2
④ みりん	小さじ1/2
④ 醤油	小さじ1/2
④ 中華だし	小さじ1/2
④ ごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

エシカル
ツナガル
山口県