

名 称	てるてる坊主の里 あっぱれ豚丼 <small>とんどん</small>
使用する北アルプス山麓ブランド認定品	銀の鈴味噌（池田町農産物加工組合カモミールの会） TEL・FAX 85-7663 内鎌かんぴょう（内鎌のかんぴょうを守る会） TEL・FAX 62-4607

使用食材・分量（2人分）	調理方法
豚肉（バラ肉、ロース） 6 枚 味噌 大さじ 1 赤ワイン 100cc はちみつ 大さじ 1 すりおろしニンニク 少々 ミニトマト 6コ  かんぴょう 6g（乾燥） 水 140cc、 白ワイン 60cc、 砂糖 6g、 塩、コンソメ少々  卵 2 個 バジル 少々 ローズマリー 少々 ご飯 丼 2 杯分	① ポリ袋に味噌、赤ワイン、はちみつ、ニンニクを入れ、豚肉を加えて袋の上から手でよくもみ、10分ほど置く。 ② トマトは半分に切り、ローズマリーは細かく刻む。 ③ かんぴょうを水で30分戻し、1.5センチに切る。水、白ワイン、砂糖、コンソメで30分煮る。 ④ フライパンに油を少々ひいて、①の豚肉を両面よく焼く。 ⑤ あつあつのご飯を丼に盛り、チーズをのせ、③の豚肉を1人分3枚のせる。 ⑥ まわりにトマトを飾り、ローズマリーは全体に散らし、まん中にバジルと目玉焼きをのせる。

【完成写真】

