

お父さんの愛情たっぷり野菜炒めの玉子とじ



材料

キャベツの芯
ニンジン
ピーマン
豚肉
玉子
塩コショウ

by Yuusuke

- ① キャベツの余った芯を薄くスライスします。
※キャベツの芯は捨てずに残しておきましょう。



- ② ニンジン、ピーマンも粗めの千切りにします。
※ピーマンは彩りのために入れます。多いと味が悪くなります。



- ③ プリン型にクッキングペーパーを敷きます。
※写真左下のようにもうひとつのプリン型で押し込むようにするとうまくできます。



- ④ 野菜とブタ肉を炒めます。
味付けは塩コショウで、後で玉子が入る分、少し濃い目に味付けします。

※硬いニンジンから先に炒め、次にキャベツの芯、豚肉の順に炒めていき、ピーマンは最後に入れます。(ピーマンは炒めすぎると色が消えます)

※後でさらに火が入るのでしんなりなる程度にし、炒めすぎないようにする。



- ⑤ プリン型に④で炒めた野菜を入れます。
中央部をへこませ玉子を入れます。



- ⑥ 鍋に 2cmくらい水を入れ、約10分くらい弱火で蒸します。
後は、鍋から取り出し、プリン型を外し、完成。

