

# 上田を食す自慢の一品コンテスト 入賞作品レシピ

幸村賞

山本麗子氏監修作品

〈作品名〉

しんしゅううえだとん どん  
信州上田豚とろ丼

〈料理の特徴〉

とにかく美味しく、誰にでも簡単に作ることが出来、材料も調味料もすぐ手に入るものばかり。上田産キャベツにりんごを加え、より上田らしさがアップしました。

〈材料(4人分)〉

豚バラかたまり肉……	600g
キャベツ……………	1/4個
りんご……………	1/2個
砂糖……………	大さじ2と1/2
酒……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ3
塩……………	少々
コショウ……………	少々
サラダ油……………	大さじ2
ご飯……………	4人分



・アレンジ(例)

トマト……………	1個
パプリカ……………	1/2個
モロッコインゲン……	6本
塩……………	少々
サラダ油……………	大さじ1

〈作り方〉

- ① キャベツ、りんごは細切りにし、混ぜ合わせておく。
- ② ばら肉は5mm厚さに切り、軽く塩・コショウをしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉を入れ焼き、肉の色が変わったら酒を加え、水分が少なくなるまで炒める。
- ④ 砂糖としょうゆも加え、肉に絡めながらトロットとするまで炒める。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、上にキャベツとりんごをひき、焼いた肉を汁ごとのせる。
- ⑥ 一口大に切った野菜を別のフライパンに油をひき、塩を振りながら炒め、⑤の回りに飾る。