

全国中華料理生活衛生同業組合連合会
第10回ヘルシー中華料理コンテスト麺飯部門 最優秀賞
中国割烹 大岩 坪内 譲治

酸辣番茄炒飯
裸麦炒飯トマト包み酸辣餡かけ

トマトを丸ごと一個使い見た目にもインパクトが、あるように仕上げました。炒飯に裸麦を混ぜてヘルシーにし、トマトの酸味を生かし、サッパリとした味付けに仕上げました。



材料 1食分

裸麦	50g	【調味料A】	塩	2g
愛媛県産米	100g		味の素	1g
トマト	1個		胡椒	少々
椎茸	10g		醤油	2g
枝豆	10g		胡麻油	1g
コーン	10g	【調味料B】		
赤玉葱	10g		醤油	5g
クコの実	4粒		紹興酒	2g
ゴーヤ	10g		塩	2g
南瓜	10g		砂糖	1g
オクラ	1本		酢	5g
スープ	100g		葱油	2g
辣油	5g		胡椒	少々
卵	1個		黒胡椒	少々

作り方

- 1 米を洗い炊く、裸麦は、加水して蒸しておく。
- 2 トマトは湯むきして中をくり抜く。水気をよくとておく。
- 3 野菜を丁に切って、一度さっとボイルする。
- 4 炊いた白飯、裸麦、くり抜いたトマトを調味料【調味料A】で味付けし、炒飯をつくる。
- 5 ④を湯むきしたトマトに詰め、10分間蒸す。
- 6 スープに③の野菜を入れ、【調味料B】で味付けしとろみをつける。
- 7 ⑤の蒸せた物を器に盛り付ける。
- 8 ⑥を盛り付けたトマトの上からかけ最後に辣油をかける。