

トペツ モシリ めし



冷蔵庫
食材活用

その他

ワンパン
料理

とうべつゆるエコfes

tobetsu
yuru-eco
festival 2025

材 料(2人分)

米(当別産)	1合(150g)	無塩トマトジュース	200g
豚バラスライス	100g	水	200cc
玉ねぎ	1/4	固形スープの素	1個
にんじん	20g	サラダオイル	大さじ1
生コーン	50g	塩・こしょう	少々
ゆで大豆	20g		
ズッキーニ	20g		
ミニトマト	4個		

トペツ モシリ めし



作り方

- (1)米は水でごみを流しザルにあげる
- (2)豚肉は1cm幅、玉ねぎは粗みじん切り、コーンは粒に切り落とす。にんじん、ズッキーニはワタを取り、厚皮は5mm～7mm角切り。ミニトマトは洗い、ヘタをとり半分に切る
- (3)フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、コーンを加え、炒める
- (4)(3)に(1)の米を入れ、混ぜ炒める
- (5)(4)にトマトジュース、水、固形スープの素、ゆで大豆を入れ、ふたをして中火で10分、次に弱火15分炊き、火を止め10分蒸らす
- (6)(5)の味をみて、お好みで塩・こしょうを少々
- (7)ミニトマト、緑のズッキーニの皮を形抜き、炒めたものを飾り、できあがり！