



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう



SEASON 7



材料【2人前】

| | | | |
|------------|--------|---------|----------|
| タケノコ(水煮) | … 300g | しょう油 | … 大さじ2 |
| 豚バラ肉(ブロック) | … 200g | (A) みりん | … 大さじ2 |
| オリーブオイル | … 大さじ1 | 砂糖 | … 大さじ1杯半 |
| インゲン豆 | … 8本 | | |
| かつお節 | … 適量 | | |



タケノコと豚バラ肉の旨煮

作り方

- 【下準備】
 - ・豚肉は一口大に切り、たっぷりの水でサッと下茹でをする。
 - ・ゆで汁を使ってインゲン豆を茹で、氷水にとり半分に切る。
 - ・タケノコは大きめのくし切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、豚肉、タケノコを中火で焼く。
- 焼き色がついたら(A)を回し入れ、フタをして弱火で15分蒸し焼きにする。
- インゲン豆を加えて、軽く炒め合わせる。
- 器に盛り付け、かつお節を振りかけて完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



YouTube



ケーブル
テレビ

JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新1回)

16:00~18:00~/23:00~他

ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)