



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 9



材料(2~3人分)

豚バラ肉	300g	【合わせ調味料】		
タマネギ	100g	しょうゆ	大1 ニンニク(すりおろし)	小1/2
わさび菜	200g	酒	小2 コチュジャン	小1/2
白炒りゴマ	大1	ラー油	小1 オイスターソース	小1-1/2
オリーブオイル	少々	砂糖	小1/2	
塩	少々			※大…大さじ/小…小さじ



豚バラ肉と
わさび菜の旨辛炒め



作り方

- 1 タマネギはスライス、ワサビ菜は3等分、豚バラ肉は7cm程度に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて温め、豚肉をほくしながら炒める。
- 3 豚肉に火が通ったらタマネギを加えて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 4 ワサビ菜を3回に分けて入れ、強火で炒めてしんなりしたら火を止める。
- 5 白ゴマを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付けたら完成!



JINBO
MINAMI 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



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube
ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



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)