



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

せんば  
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう

SEASON 9



材料(2人分)

豚ロース肉	250g	卵黄	2個	(合わせ調味料)	
たまねぎ	1/2個	オリーブオイル	適量	酒	大1
白米	2膳分	片栗粉	大1	ニンニク(すりおろし)	1片
紅しょうが	少々	塩	少々	しょうが(すりおろし)	少々
万能ねぎ	少々	黒コショウ	少々	しょうゆ	大2
白りごま	少々			みりん	大3
				ごま油	小1

※大…大さじ/小…小さじ



常陸の輝きと  
たまねぎの簡単豚丼

作り方

- 1 玉ねぎは、皮をむいて芯を取り除きスライスする。
- 2 豚肉に塩・コショウをふり、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンを中火にかけオリーブオイルを温めたら、豚肉、玉ねぎを並べて2分焼く。
- 4 豚肉と玉ねぎをひっくり返し、さらに中火で2分焼いたら、合わせ調味料を加える。
- 5 ひと煮立ちしたらご飯の上のせ、紅しょうが、万能ねぎ、白りごまを散らし、卵黄をのせたら完成!



JINBO  
MINAMI AOYAMA

オーナーシェフ  
じんば 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)