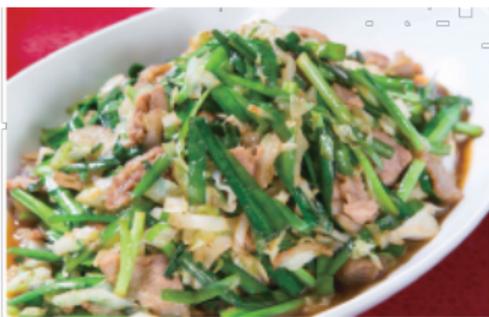




「にら豚」とは

大分市特産の「にら」を使用し、豚肉とキャベツといっしょに炒める醤油味ベースの料理。

大分市の中華料理店が発祥といわれています。



家庭でつくる「にら豚」レシピ

〈材 料〉
(2人分)

にら 100g
キャベツ 100g
豚バラ肉 100g

砂糖 小さじ3
しょうゆ 大さじ2
一味唐辛子 適宜
サラダ油 適宜

①A

- 〈作り方〉
- ①にらを長さ4cm、キャベツは幅1cm長さ4cmの太千切りに、豚バラ肉は2cm程度に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を入れてよく熱し、豚バラ肉を炒める。
 - ③肉に火が通ったら、にら、キャベツ、①Aのたれを一度に加えて炒める。一味唐辛子はお好みで。
- ※強火で炒めるのがポイントです！



にら豚情報は
コチラから

大分発祥の「にら豚」を盛り上げよう！

にら豚PR大作戦

OITA CITY



にら豚PRキャラクター
にらブー