

【豚肉の甘みそ炒め】



にんじんやピーマン、きのこを入れても美味しいよ。彩りもよくなって栄養バランスもさらにアップ!



いもっち

材料（約4人分）

【材料】

- ・豚もも肉小間切れ 180g
- ・酒 少々 ⇒肉にふっておく
- ・キャベツ 100g ⇒太めのせん切り
- ・玉ねぎ 100g ⇒スライス
- ・ごま油 小さじ2
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1

- ・トウバンジャン豆板醬 少々

- ・水溶き片栗粉 適量
（片栗粉：小さじ1 水：小さじ2）

【調味料】

- ・三温糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・テンメンジャン甜麵醬 小さじ1～2
- ・みそ 小さじ1



くりっち

ごはんの上のせて焼肉丼にしても美味しく食べられるよ!

作り方

- ① 肉に酒をふりかけておき、野菜はそれぞれ食べやすく切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、生姜、にんにく豆板醤を炒める。そこへ①の肉と玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③ キャベツを炒め、調味料を加える。味をみて調整する。
- ④ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油少々を回しかけ、風味をつけて出来上がり。

【白菜の昆布和え】

材料（約4人分）

【材料】

- ・白菜 200g ⇒短冊切り
- ・きゅうり 50g ⇒輪切り
- ・にんじん 30g ⇒せん切り
- ・塩昆布 6g（加減して調整する）
- ・ごま油 少々
- ・うす口しょうゆ 少々

作り方

- ① 野菜をそれぞれ切る。さっと茹で、冷ます。
（ご家庭では、白菜やきゅうりは茹でずに、塩もみをして野菜の水分をぬいてもOKです。）
- ② ①の野菜の水分をよく絞り、塩昆布、ごま油、うす口しょうゆを混ぜる。
味見をして、味をととのえる。



昆布和えに、いいごまを加えても美味しいよ。



大量調理用です。ご家庭では、分量を調整しながら作って下さいね。