

～＊～厚揚げと豚肉の味噌炒め～＊～

<材料 4人分>

豚肉……………100g
下味 こいくち醤油…小さじ1
酒……………小さじ1
おろし生姜…小さじ 1/2



厚揚げ……………160g
キャベツ……………160g
にんじん……………40g
もやし……………80g
干しいたけ…4g
葉ねぎ……………20g

砂糖……………小さじ 1
一味唐辛子……少々
赤味噌……………大さじ 1
こいくち醤油…大さじ 1 と 1/2
酒……………小さじ 1
ごま油……………小さじ 1/2
炒め油……………適量

<作り方>

- ①キャベツは15mm角切りに切る。
- ②にんじんは短冊切り、葉ねぎは4mmの小口切に切る。
- ③厚揚げは、短冊に切り、油抜きする。

- ④豚肉はスライスにし、下味に漬けておく。
- ⑤フライパンに油をひき、④の豚肉を炒める。
- ⑥にんじん、干しいたけを入れて炒める。
- ⑦にんじんが柔らかくなったらキャベツを炒める。
- ⑧もやしは水から鍋に入れて茹でておく。
- ⑨調味料をすべてよく混ぜておく。
- ⑩⑦に、⑨の調味料を入れて混ぜ、次にもやし、ねぎを炒め、仕上げにごま油を入れる。