



豚肉とキャベツの味噌炒め

材料<2人分>

麓山高原豚肩小間肉 … 150g

キャベツ …………… 2枚

好みのピーマン …………… 1個

にんにく …………… 1/2片

大葉 …………… 4枚

サラダ油 …………… 大さじ1/2

酒 …………… 大さじ2

味噌 …………… 大さじ1

A みりん …………… 大さじ1

砂糖 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 小さじ1

- ① キャベツは2cmの角切りにする。ピーマンは乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくのみじん切りと豚肉、①を入れて炒める。
- ③ ②にAを加えて炒め合わせる。
- ④ ③を器に盛り、大葉のせん切りを添える。

約 295 kcal 1人分