



# 豚肉と油揚げの回鍋肉

材料〈2人分〉

麓山高原豚  
もも薄切り … 150g

油揚げ …………… 2枚  
キャベツ …………… 1/4個  
お好みのピーマン …… 4個  
にんにく …………… 1片  
生姜 …………… 10g  
片栗粉 …………… 適量  
サラダ油 …………… 大さじ1  
豆板醤 …………… 小さじ1/2  
A { 味噌 …………… 大さじ1  
しょう油 …………… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1/3  
酒 …………… 小さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして熱湯で湯通しする。
- ② 油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく、生姜、豆板醤を入れて弱火で30秒程炒め、香りを出す。
- ⑤ ④に①とキャベツ、ピーマンを加えて強火で1～2分炒め、混ぜ合わせたAを加え、中火で2～3分炒め合わせ、器に盛る。

約419kcal 1人分