




# 豚肉と春野菜の生姜焼き

材料〈2人分〉

-  麓山高原豚肩切り落とし … 150g
- 茹で筍 … 80g
- 菜の花 … 100g
- 赤ピーマン … 1個
- 塩、こしょう … 各少々
- 小麦粉 … 適量
- サラダ油 … 大さじ1と1/2
- A {
  - しょう油 … 大さじ1
  - 酒 … 大さじ1/2
  - 砂糖 … 小さじ2
  - 生姜 … 5g

- ① 豚肉は塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 茹で筍は薄切り、菜の花は根元を切り2等分、赤ピーマンは縦に千切り、生姜はすりおろす。
- ③ フライパンにサラダ油を半量入れて熱し、①を入れて両面を焼き、取り出す。
- ④ ③に残りのサラダ油を入れ、茹で筍と菜の花と赤ピーマンを加えて焼き、③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒め絡める。

約434kcal 1人分