




豚肉と春野菜の生姜焼き

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
もも薄切り … 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