

豚肉とキャベツのごまだれ炒め

| 材料       | 4人分   | 作り方  |
|----------|-------|--|
| 豚肉もも薄切り  | 240g  | ①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。<br>たまねぎは5mmのスライス にんじんは短冊切り<br>ピーマンは3mm幅に切る。キャベツは3cm角に切る。<br>青ねぎは小口切りにする。<br>②☆の調味料を混ぜ合わせる。<br>③フライパンに油を引き、豚肉を炒める。<br>お酒を回し入れ塩、こしょうをする。<br>④③にたまねぎを加え炒める。<br>⑤④がしんなりしてきたら、にんじん・ピーマンを加える。<br>⑥⑤にキャベツを加える。<br>⑦⑥に②のたれを回し入れ、炒め合わせる。<br>⑧器に盛り付け、上からいりごまをふりかけ、<br>青ねぎを散らす。 |
| 酒        | 大さじ1  |  |
| サラダ油     | 大さじ1  |  |
| 塩        | 少々    |  |
| こしょう     | 少々    |  |
| たまねぎ     | 200g  |  |
| にんじん     | 40g   |  |
| ピーマン     | 40g   |  |
| キャベツ     | 200g  |  |
| 砂糖       | 大さじ4  |  |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1  |  |
| ☆ みそ     | 大さじ2強 |  |
| 白ねりごま    | 30g   |  |
| おろししょうが  | 8g    |  |
| 白いりごま    | 大さじ1  |  |
| 青ねぎ      | 16g   |  |

