

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。 たまねぎは5mmのスライス にんじんは短冊切り ピーマンは3mm幅に切る。キャベツは3cm角に切る。 青ねぎは小口切りにする。 ②☆の調味料を混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を引き、豚肉を炒める。 お酒を回し入れ塩、こしょうをする。 ④③にたまねぎを加え炒める。 ⑤④がしんなりしてきたら、にんじん・ピーマンを加える。 ⑥⑤にキャベツを加える。 ⑦⑥に②のたれを回し入れ、炒め合わせる。 ⑧器に盛り付け、上からいりごまをふりかけ、 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	

