



副菜

豚肉とたけのこのみそ炒め



材料（4人分）

・ 豚もも肉 こま切れ	40g
・ たけのこ水煮	80g
・ 人参	1/5本(30g)
・ さやいんげん	2本(15g)
・ おろし生姜	小さじ1/2
・ ★赤みそ	小さじ2
・ ★酒	小さじ1/2
・ ★砂糖	小さじ1
・ ★しょうゆ	小さじ1/3
・ ★みりん	小さじ1/3
・ ごま油	小さじ1/2

< 作り方 >

- ① 人参、たけのこはいちょう切りにする。
- ② さやいんげんはさつと茹で、2cm位に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、おろし生姜を炒め、豚肉をほぐしながら炒める。
- ④ にんじん、たけのこを加え炒める。
- ⑤ 野菜に火がとおったら、★印の調味料で味をつける。
- ⑥ さやいんげんを加えて仕上げる。

ポイント

- ・ しっかりした味付けでごはんによく合います。
- ・ 味付けはお好みで加減してください。