

豚バラと野菜たっぷり黒酢炒め

材 料 4 人分

豚バラ薄切り肉	200 g
小松菜	1 束
ニンジン	1/3 本 (約 30 g)
しいたけ	4 個

< A >

しょうゆ	大さじ 2
黒酢	大さじ 1
みりん	大さじ 1

ゴマ油	小さじ 1
-----	-------



作り方

- 1・小松菜は洗って 3 ～ 4 cm 長さに切る。ニンジンはいスライサーで千切りにする。しいたけは軸を取りスライスする。
豚バラ肉は 3 ～ 4 等分に切る。
- 2・フライパンに豚バラ肉を広げ、その上に小松菜としいたけをのせてフタをし、中火で 5 分ほど加熱する。
- 3・フタを取って混ぜ合わせ、豚肉にある程度火が通っていたら、水分を捨てて < A > を回し入れ、ニンジンも加える。
再び加熱し、全体になじんだら、仕上げにゴマ油をかけてできあがり。

(しもおきひろこキッチンスタジオ 2025 年)