

LIFE-024

給料日前の肉野菜炒め。

飯島奈美



材料（2人分）

●具

- ・豚ばら肉 120g
- ・キャベツ 4枚
- ・にんじん 中1/2本
- ・きくらげ 2g
- ・にら 1/2束
- ・もやし 1/3袋
- ・にんにく 1かけ

●調味料

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・油 大さじ1/2



給料日前の肉野菜炒め。

飯島奈美

つくりかた

- 野菜を水洗いし、水気をよくふき取っておきます。
- キャベツの芯の部分と葉の部分を分けます。
芯の部分は、3ミリ幅にスライス。葉は、ひとくち大にざく切りにします。
- にらは、5センチに切ります。
にんじんは、皮をむいて、短冊切りにします。
- にんにくは、皮をむいて、線維を断ち切るように、スライスします。
にんにくの芯は、つまようじの先などで外しておきましょう。
- きくらげを10分ほど水で戻し、
水を切ってから、食べやすい大きさに切ります。
- 豚ばら肉は4センチ幅に切ります。
- ボウルに、しょうゆとみりんを合わせておきます。
- フライパンに油を入れ、
にんにくを入れて中火で加熱します。
- こんがり焼き色がついたら、豚ばら肉を入れます。
かたまっているところは箸で広げ、
あまりいじらずに、焼き色がついたらひっくり返し、
両面をこんがりと焼きます。
- 火が通ったら、豚ばら肉をタレの入ったボウルに移し、
からめておきます。
- 同じフライパンをそのまま使って、野菜を炒めます。
ここからは「強火で一気に」つくります。
まずにんじん、次にキャベツの芯、きくらげを入れ、
全体に油がまわるように、さっと炒めます。
- キャベツの葉を入れ、手早く、あおりながら、炒めます。
全体に油がまわったら、もやしをいれ、さらに、炒めます。
- 塩、こしょうをし、味がなじむよう、あおって、
にら、そして、肉をタレごと加えます。
- 強火で全体を混ぜながら炒めあわせ、できあがりです。

