

Let's eat vegetables.



豚肉と野菜の塩こうじ炒め

材料 4人分

豚バラ薄切り肉	300g	A	塩こうじ	小さじ4
黒こしょう	少々		みりん	小さじ4
なす(乱切り)	2本(約200g)		酒	小さじ2
サラダ油	小さじ6		おろしにんにく	小さじ1/4
かぼちゃ	120g			
赤パプリカ(乱切り)	1個(約160g)			
アスパラ	4本(約120g)			

下準備

- ・豚肉は5cm幅に切り、黒こしょうで下味をつけておく。
- ・かぼちゃは8等分の薄切りにし、耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱しておく(600W約1分~)。
- ・Aは混ぜ合わせておく。
- ・アスパラは、根本1cmを切り、下1/3程の固い皮はピーラーでむき、固い袴は包丁で除き斜め4等分に切る。

作り方

1. フライパンにサラダ油(小さじ4)を熱し、なすを皮面から入れて焼き、全体に焼き色をつけて取り出す。
2. サラダ油(小さじ2)を足し、かぼちゃ・赤パプリカ・アスパラを入れて焼き、焼き色をつけて取り出す。
3. 同じフライパンに豚肉を入れ、余分な脂を除きながら焼く。
4. 1.2.を戻し入れ、Aを加えて全体を炒め合わせる。

近江八幡市
健康推進課



(株)ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています 詳細は、こちら▶

