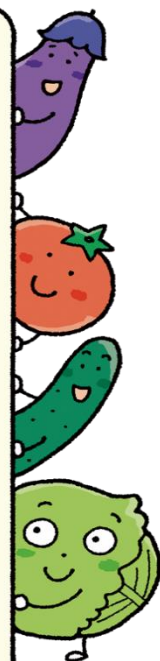


30分



豚肉と彩り野菜の塩こうじ炒め

塩こうじの力で、豚肉の旨みと野菜の自然な甘みが引き立つ体にも嬉しい炒め物です。



材料

作りやすい分量

豚肉（細切れ）	200g
キャベツ	2 枚
玉ねぎ	1/4 個
人参	1/4 本
ピーマン	1 個
塩こうじ	20g
酒	小さじ 1
油	適量

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにしておく。
- ② 豚肉に塩こうじ半量と酒を揉みこんでおく。
- ③ フライパンに油をひき、②の豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら①の野菜を加えて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、残りの塩こうじをまわし入れて味を馴染ませたら出来上がり。

* 味付けはお好みで加減して下さい。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団