



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

丸め豚小間切とキャベツの味噌炒め



一人あたりのエネルギー 367kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 小間切	200g
キャベツ	200g
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
B みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
おろししょうが	小さじ1

■作り方

- ① ボウルに豚肉を入れAを揉み込み、手で丸めてひと口サイズのボール状にする
- ② キャベツはひと口大、ピーマンは乱切りにする
- ③ フライパンを熱し、ごま油を敷き、①を入れ全体に焼き色がつき、中に火が通るまで焼く
- ④ ③に②を入れ、野菜がしんなりしたらBを加え、全体に味がなじむように絡める



小間切を丸めることでボリュームアップ!
冷めてもお肉が柔らかいからお弁当にもおすすめです♪

cooking memo