

## 豚肉と野菜の炒め物（5人分）



### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- |          |         |                   |
|----------|---------|-------------------|
| ・豚肉スライス  | 300g 程度 | ・・・細切れ            |
| ・おろししょうが | 少々      |                   |
| ・キャベツ    | 130g 程度 | } 食べやすい<br>大きさに切る |
| ・にんじん    | 30g 程度  |                   |
| ・きぬさや    | 30g 程度  |                   |
| ・炒め油     | 適量      |                   |
| ・濃口しょうゆ  | 小さじ2    | } A               |
| ・酒       | 小さじ1    |                   |
| ・おろししょうが | 少々      |                   |
| ・おろしにんにく | 少々      |                   |
| ・砂糖      | 小さじ1    |                   |
| ・片栗粉     | 小さじ1/2  | ・・・水で溶いておく        |

### —— 作 り 方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を引き、しょうがと一緒に豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キャベツ・にんじん・きぬさやを入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Aで調味をして、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※調味料はお好みで加減してください。

## 春キャベツの梅和え（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- |          |         |              |
|----------|---------|--------------|
| ・春キャベツ   | 150g 程度 | } 千切り、ゆでて冷ます |
| ・きゅうり    | 80g 程度  |              |
| ・にんじん    | 30g 程度  |              |
| ・乾燥カリカリ梅 | 5g      |              |

### —— 作 り 方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② 野菜を合わせてカリカリ梅と一緒に和える。

※調味料はお好みで加減してください。

旬の春キャベツを使った簡単にできる和え物です。  
春キャベツは甘みがあり、梅との相性もとても良いです。  
あっさりとした味付けで、食べやすいですよ♪

