

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
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♪

