

豚肉の梅しょうが焼き

【材料】（4人分）

豚肉（薄切り）……300g

こしょう……少々

酒………大さじ 2

れんこん……100g

しめじ……1パック

サラダ油 ……大さじ 2

A { 梅干し……大 2 個 (20g)
酒…… 大さじ 3
味醂……大さじ 3
醤油 ……大さじ 1 と 1/2
水………大さじ 1 と 1/2
おろし生姜……1 片

付け合わせ

レタス………2～3 枚

水菜 ……100g

人参………20g

みょうが………3 個

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、こしょうと酒をふっておく。
- ② れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、さっと茹でておく。
- ③ しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ④ 梅干しは種を取り、包丁で軽くたたいてボールに入れ、生姜はおろして A の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、①の豚肉と②③を入れて中火で炒め、豚肉に火が通ったら④加えて炒め合わせる。
- ⑥ レタスは食べやすい大きさにする。水菜は 3cm くらいに切り、人参は細い繊維切にし、みょうがの薄切りと一緒に混ぜ合わせ、器に⑤と盛り合わせる

