

春キャベツの豚バラ味噌炒め

材料 (4人分)

豚バラ 300g 春キャベツ 1/2 個

白ネギ*1 本

ピーマン(パプリカでも)2 個

生姜(みじん切り)1 かけ

にんにく(みじん切り)1 片

●味噌(甘口がオススメ)大さじ3

●砂糖大さじ3

●オイスターソース大さじ2

●醤油大さじ1 ●酒大さじ1

豆板醤小さじ1 油(炒め用)大さじ2



作り方

1



豚バラは厚切りの焼肉用です。もちろん薄切りでもいいです。部位もお好みで。半分にカットして、茹でておきます。

2



●の調味料は合わせておきます。

3



キャベツは大きめに切ります。

右側が春キャベツです。柔らかくて美味しいですね～

4



白ネギは斜め切り、ピーマンは5mm幅くらいで縦に切ります。

5



深めのフライパンに油を入れ、生姜・にんにくを入れて弱火でじっくりと香りを出します。

6



いい香りがしてきたら、白ネギとピーマンを入れて、中火にし、炒めます。

7



よく炒めたら、キャベツを入れ、半分ぐらい炒めたら、茹でた豚肉を炒めます。

8



一度混ぜ合わせ、●の調味料を入れます。お好みで豆板醤を加えます。軽く煮詰めて出来上がりです。