

## 甘辛お味噌の豚バラ炒め

### 材料 (約3人分)

豚バラスライス(切り落としでも)200g  
玉ねぎ(中)1コ 塩胡椒少々  
サラダ油大さじ 1/2

#### ■ 合わせ調味料

味噌大さじ 2 酒、みりん各大さじ 1  
醤油小さじ 2  
砂糖、ごま油各小さじ 1  
おろしにんにく、おろし生姜(各チューブ可)各小さじ 1/2

#### ■ トッピング

ねぎ、いりごま、一味や七味お好みで少々



### 作り方

-  玉ねぎを太めの半月切りに、豚バラは 4~5cm にカットし塩胡椒で下味をつける
-  (合わせ調味料)を混ぜておく
-  大き目のフライパンにサラダ油をひきやや強火で加熱、温まったら肉を入れピンク色が残る程度にサッと炒める
-  玉ねぎを入れ、油を絡めるよう手早く炒め一旦火を止める
-  (合わせ調味料)を入れやや強火で再加熱しフライパンを揺するよう煮詰めていく
-  画像のようしっかりと煮詰まったら味見をし、塩胡椒で調える  
(塩味がしっかりとある場合は、お塩は入れないで大丈夫です)
-  お皿に盛り付け(トッピング)を散らし完成です。  
  
こってり好きな方はマヨネーズなんかもおすすめですよ。