

ぶたにく そらまめ いた 豚肉と空豆のみそ炒め

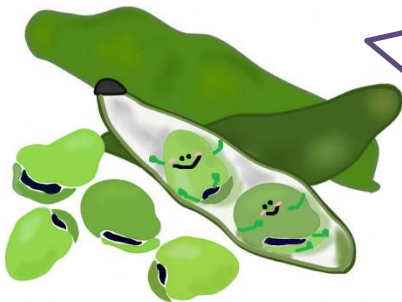


ざいりょう 材料【4～5人分】

空豆	5さや程度	サラダ油	適量
豚肉	150g	濃口醤油	小さじ1
厚揚げ	2/3丁	酒	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個	赤みそ	大さじ1
人参	中1/4本	砂糖	小さじ1
		酒	小さじ2
		みりん	小さじ1
		濃口醤油	小さじ1/2

つくろい方

- ① 空豆はさやから豆を取り出し、下茹でしておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、人参は千切りにしておく。
- ③ 厚揚げはひとくち大に切り、さっとボイルし、油抜きをしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、濃口醤油、酒を加え炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ、人参、空豆、厚揚げを加え炒めて、火が通ったら、調味料Aを加え、味を調える。



そらまめは、さやを天に向けて笑ることから漢字では「空豆」と書きます。

ビタミンB₂が多く、疲労回復に効きます。
豆板醤の原料としても使用されています。