

しおこうじゃさいいた 塩 麴 野菜炒め



ざいりょう 材料【4～5人分】

ぶたにく 豚肉	100g	サラダ油 <small>あぶら</small>	適量 <small>てきりょう</small>
たま 玉ねぎ	1/2個	しおこうじ 塩麴	大さじ2 <small>おお</small>
キャベツ	100g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	小さじ1 <small>こ</small>
にんじん 人参	ちゅう中 1/3本 <small>ほん</small>	おろしにんにく	適量 <small>てきりょう</small>
ピーマン	2個		

～ つく かた 作り方 ～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、キャベツ、ピーマンは角切り、人参は短冊切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をおろしにんにくと一緒に色が変わるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマンの順に加え、更に炒める。
- ⑤ 具材に火が通ったら、塩麴、濃口醤油を入れ、味を調える。



しおこうじ 塩麴には、しょくざい 食材を柔らかくするはたらきがあります。

こうじ 麴と塩があれば家庭でも作ることができるので、ぜひ作ってみてください。