

# 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】

豚肉	100g	サラダ油	適量
玉ねぎ	1/2個	塩麴	大さじ2
キャベツ	100g	濃口醤油	小さじ1
人参	中1/3本	おろしにんにく	適量
ピーマン	2個		

## ～ 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。



塩麴には、食材を柔らかくするはたらきがあります。

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。