



4 人分

調理時間 約 20 分

作り方

《下準備》

豚肉に下味をもみこんでおく。

キャベツ・・・ざく切り

にんじん・・・半月切りまたははちよう切り

ピーマン・・・乱切り

にんにく・・・みじん切り

*小さい子がお手伝いするときは、手でちぎっても OK！

材料



豚こま肉 200g

(下味：しょうゆ・酒 大1)

春キャベツ 1/2 個 約 400g

にんじん 1/2 本 約 50g

ピーマン 1 個

【辛みそタレ】

A 油 小 1

A にんにく 1 かけ (チューブなら約 3 cm)

A 豆板醤 少々

A みそ 大さじ 1~2

B しょうゆ・みりん 各大さじ 1

オイスターソース 小 1

ごま油 大 2

【辛みそタレ】を作る。

1

フライパンにタレ A を入れ、中火で加熱する。にんにくが色づいたら、B も加えてよく混ぜながら煮詰める。

* 辛みそは、多めに作って、麻婆豆腐などにも使えます。

2

フライパンに肉を入れ、中火で炒める。

3

にんじんを加え、しっかりと火が通った後、キャベツ(芯のかたい部分を先に)・ピーマンを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。(約 3 分)

辛みそを野菜の水分と絡めてのばしながら加える。

4

春キャベツは水分が多いですが、冬のもので、水分が足りない場合は、水を大さじ 1~2 加えて調整する。

5

オイスターソース・ごま油を加えて、味をととのえて完成。