

2024年8月号

【料理名】キャベツと豚肉のピリ辛みそ炒め



【献立】

焼きなす

みょうがのかき玉汁

【調理時間】15分

【カロリー】489 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

キャベツ……200g

ピーマン……2個

豚バラ肉（焼き肉用）……150g

A 塩、粗びき黒こしょう……各少々

大豆（ドライパック）……60g

赤唐辛子……1～2本

B みそ、みりん……各大さじ1½

【作り方】

1. キャベツは葉と芯を分け、葉はざく切りに、芯は縦に薄切りにする。
2. ピーマンは4つ割りにしてへたと種を除き、斜めに2～3等分に切る。赤唐辛子は種を除く。
3. 豚肉は4cm長さに切り、片面にAをふる。
4. フライパンにごま油大さじ½と赤唐辛子を中火で熱し、③を広げ入れて片面が焼けたら返し、大豆とピーマンを加えて炒める。
5. 肉に火が通ったらBを加えて強火にし、①の芯、葉の順に加え、そのつど手早く炒める。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。