



豚肉のみそ炒め

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 190kcal
たんぱく質 15.1g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	300g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	少々
にんにく	少々
酒	小さじ1
さとう	大さじ1・1/2
赤みそ	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2
豆板醤	少々
油	小さじ1
〔片栗粉	大さじ1/2
〔水	大さじ1



作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切って長さを半分にしようす切りにする。
- ② しょうがとにんにくはすりおろして、調味料と合わせる。
- ③ 豚肉はうす切りにする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎと豚肉を炒める。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火をとめる。

