

簡単！おいしい！豚肉と野菜の炒め物♪

☆トントンキャベツ



【材料】大人2人分、こども1人分【作り方】

- ・豚ロース(しょうが焼き用) 5枚
- ・玉葱 1/2個
- ・キャベツ 葉4枚分位
- A {
 - ・おろししょうが(チューブ) 小さじ2
 - ・おろしにんにく(チューブ) 小さじ2
 - ・酒 大さじ1
 - ・醤油 小さじ2
 - ・ごま油 小さじ1

- ①玉葱を薄切りにする。
豚肉は3～4cmに切る。
- ②食品用ポリ袋に、A、玉葱、豚肉を入れ、もみこむ。
- ③キャベツをひと口サイズに手でちぎる。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れる。
- ⑤豚肉が火が通ったところに、キャベツを加え、強火でサッと炒める。



★大人はお好みで、後からコチュジャン(小さじ1)を加えても！

☆冷蔵庫にある野菜や、きのこを加えてもおいしいです♪

★白飯と相性ピッタリですよ。

☆キャベツは、洗ってちぎるだけ！子どもと一緒に楽しく調理♪

