

豚肉ときのこの味噌炒め

【材料/3～4 人前】

豚もも肉 150g, ぶなしめじ 25g, まいたけ 25g, にんじん 25g,
油 7.5g, 酒 2.5g, 濃口醤油 2.5g, 砂糖 1.5g, 味噌 5g

【作り方】

- ① きのこ類をほぐして食べやすい大きさにカットし、にんじんは短冊切りにする。
- ② 酒、醤油、砂糖、味噌を合わせておく。
- ③ 油を引いたフライパンを中火に熱し、豚もも肉を焼く。
- ④ ある程度お肉に火が通ったらきのこ類とにんじんも加え、しんなりするまで炒めていく。
- ⑤ ④に合わせておいた調味料を加え、汁気が飛ぶまで煮詰める。

「おかわり！」の聲がよく聞こえてきた人気のメニューです。しめじやまいたけ以外のお好きなきのこを入れてみるのもおすすめですよ。きのこをほぐす作業をお子さんと一緒に行うのも良いですね♪