



豚肉の味噌炒め



新鮮な豚肉の色は艶のある、淡いピンク色をしています。また、部位によっても色が異なり、運動量の多い部位は脂肪の少ない赤身肉になります。ロースなど脂身と赤身が層になっている部位は、脂肪の色が白または乳白色で適度に粘りのあるものを選ぶと良いです。豚肉で脂肪が黄色いものは、肉質が劣る肉でおいしくありません。赤身と脂肪の境目がはっきりしているものほど、新鮮です。



材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）	200g
人参	4cm
玉葱	1/4個
キャベツ	1～2枚
菜種油	小さじ1/2
味噌	大さじ1強
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
おろしにんにく	少々
白炒りごま	小さじ1

切り方

食べやすい大きさ
千切り
くし切り
食べやすい大きさ

作り方

- 1 味噌は大さじ1の水（分量外）で溶いておく。
- 2 フライパンに油をひき、にんにくを入れ香りが立ってきたら、豚肉を入れる。
- 3 肉に火が通ってきたら、玉葱、人参、キャベツを炒める。
- 4 野菜がしんなりしてきたら1の味噌と醤油、みりん、砂糖を加える。
- 5 野菜が柔らかくなったら、ごまを加えて出来上がり。

