



## ハピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2004年4月号より」

## 豚肉のこまごまあえ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

豚肉(ロース・薄切り)	150g
ごぼう	小1本(70g)
しいたけ	4枚
にんじん	1/3本
きぬさや	20g
春雨	20g
▼薄焼き卵▼	
卵	1コ
塩	少々
サラダ油	小さじ1
サラダ油、酒、砂糖	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酢みそ(市販)	50g

- 1 豚肉は幅1cmの細切りにします。
- 2 ごぼうはたわしでこすって洗い、ささがきにして10分くらい水にさらしてアクを抜き、水けをきります。にんじんときぬさやは細切りにし、しいたけは薄切りにします。
- 3 春雨は熱湯につけて戻し、水けをきってざく切りにします。卵は塩で味をつけて、サラダ油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細切りにします。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して1の豚肉と2の野菜を炒め、酒、砂糖、しょうゆで味つけします。
- 5 3と4の材料を合わせて酢みそであえ、器に盛ります。