

## みかんと豚肉と白菜の炒め煮



### 【材 料（4人分）】

|           |               |      |               |
|-----------|---------------|------|---------------|
| ◆白菜       | ・・・・・・・・ 1／4個 | ◆酒   | ・・・・・・・・ 大さじ3 |
| ◆豚肉（こま切れ） | ・・・・・・・・ 300g | ◆醤油  | ・・・・・・・・ 大さじ3 |
| ◆生しいたけ    | ・・・・・・・・ 3個   | ◆みりん | ・・・・・・・・ 大さじ2 |
| ◆ブロッコリー   | ・・・・・・・・ 1／2個 | ◆砂糖  | ・・・・・・・・ 大さじ2 |
| ◆みかん      | ・・・・・・・・ 4個   |      |               |
| ◆生姜       | ・・・・・・・・ 1かけ分 |      |               |

### 【作 り 方】

- ① 豚肉を1口大に切り、酒、醤油を各大さじ1入れて揉んでおく
- ② ブロッコリーを小房に切り、さっとゆがく
- ③ 生姜を細切りにする
- ④ 白菜の茎と葉を分けて1口大に切る
- ⑤ 生しいたけの石づきをとり、軸と傘を切り分けて細かくする。
- ⑥ みかんの皮を剥いて1房ずつにする
- ⑦ フライパンに豚肉と③を加えて、炒める
- ⑧ 豚肉の色が変わりだしたら、白菜の茎を入れて炒める
- ⑨ 白菜の葉を入れて炒め、しなってきたら残りの調味料を入れる
- ⑩ たまに混ぜて味を染み込ませる
- ⑪ みかんとブロッコリーを入れ、さっと混ぜたら完成

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 とのみグループ