



ごはんがすすむおかず

豚肉とかぼちゃのごまみそ炒め

Emi Full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

豚肉小間切れ……………200g

かぼちゃ……………150g

◆A しょうが(すりおろし)
……………小さじ1/2

白ごま(すったもの)…小さじ1

みそ……………大さじ1

はちみつ……………大さじ1/2

水……………大さじ1

片栗粉……………大さじ1と1/2

サラダ油……………大さじ1

白ごま……………小さじ1

■作り方…調理時間約20分

- ①かぼちゃは5~7mmの厚さで2cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ②ビニール袋に片栗粉を入れ、豚肉を加えまんべんなくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をほぐしながら炒める。フライパンのあいているスペースで①を炒める。かぼちゃを重ねらないよう広げ、ふたをして弱火で約6分蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら混ぜ合わせたAを加え、からめる。
- ⑤皿に④を盛りつけ、白ごまをふる。

1人あたり:226kcal



- ・かぼちゃはあまりうすく切ると崩れるので、気持ち厚めに切るとよいです。
- ・はちみつの代わりにみりんを入れてもおいしくできます。甘みが和らぎます。