

# 肉 野菜 炒 め

2~3人前



## 料理の ポイント



野菜は洗って、よく水けをきってから切りましょう！  
野菜を入れてからは、強火で炒め、かき混ぜすぎないように！かき混ぜすぎると野菜から出た水分が蒸発しにくくなり、水っぽい仕上がりになります。

## 材料

豚もも薄切り肉 ..... 100g  
キャベツ ..... 120g  
にんじん ..... 20g  
たまねぎ ..... 40g  
生しいたけ ..... 30g  
ニラ ..... 15g  
にんにく ..... 1かけ

## 調味料

### 調味料A

広東白汁  
..... 大さじ1と小さじ1  
水 ..... 大さじ2

### 炒め用

サラダ油  
..... 大さじ1と1/2  
塩 ..... 少々  
ごま油 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々

## 作り方

### ①下ごしらえ

- 豚もも薄切り肉：5mm幅に切り、塩こしょう少々で下味をつけ、水小さじ1を加えてよくほぐしておく
- キャベツ、にんじん、たまねぎ：5mm幅の細切り
- 生しいたけ：石づきを切り落とし、5mm幅の細切り
- ニラ：3cmの長さに切る
- にんにく：スライス

### ②調味料Aを混ぜておく。

### ③熱したフライパンにサラダ油大さじ1と1/2を入れ、にんにく、豚肉を中火で炒める。

### ④肉に火が通ったら、にんじん、キャベツを加え強火でしっかり炒める。

### ⑤たまねぎ、生しいたけを加え、塩少々を加えて炒める。

### ⑥具材に火が通ったら調味料Aを加え、味が均等になるようよく炒める。

### ⑦仕上げにニラ、ごま油小さじ1、こしょう少々を加え炒める。

かつサン食品株式会社