



【豚肉のホイコーロー風】

<分量（1人分）>

豚肉	40 g
きゃべつ	60 g
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
ピーマン	10 g
干椎茸	0.7 g
ごま油	1 g
淡色みそ	小さじ1
みりん	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1/5
鶏がらスープの素	少々
こいくち醤油	少々

<作り方>

- ①きゃべつはざく切り、玉ねぎ・ピーマンは千切り、にんじんはイチヨウ切りにする。干椎茸はもどして千切りにする。
- ② みそ・みりん・砂糖・酒・鶏がらスープの素・醤油をとき混ぜる。
- ③ 鍋を熱してごま油をなじませたら豚肉を炒めてから、野菜も炒める。
- ④火が通ったら、調味料を加えからめるように炒める。

他の野菜を入れてもおいしいよ～

