

豚南蛮



ingredients (4人分)

- | | | |
|--------------|--------------------|----------|
| ・ もも肉 (ブロック) | 200 g (無薬育ちのあんしん豚) | |
| ・ にんにくの芽 | 4本 | |
| ・ しめじ | 1 / 2パック | |
| ・ 長ねぎ | 5 cm | |
| a { | ・ 塩、こしょう | 各少々 |
| | ・ しょう油 | 大さじ1 |
| | ・ 酒 | 大さじ3 |
| | ・ バルサミコ | 大さじ1 / 2 |
| ・ サラダ油 | 適量 | |
| ・ 水溶き片栗粉 | 大さじ1 | |
| ・ 赤唐辛子 | 少々 | |

recipe

- 1 . もも肉は1 cmの厚さに切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- 2 . にんにくの芽は5 cmの長さに切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 3 . 長ねぎは白髪ねぎにして、赤唐辛子は輪切りにする。
- 4 . フライパンに油を熱し、1 のもも肉を炒めて火が通ったらにんにくの芽を炒め、次にしめじを炒める。
- 5 . a の調味料を加えて混ぜ合わせたら、赤唐辛子を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 . 皿に盛り、最後に白髪ねぎを散らす。

Yasuyo Kawasaki