

第6回舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ

特別賞

～豚蜜みそ炒め～



材料名	分量 (3人分)	作り方
豚バラ	150g	① 長ネギは斜め切りにし、ニラは1度湯がいてから4mmの大きさに切る。
キムチ	40g	② 豚バラは少し厚めの大きさに切って塩で下味をつけて、片栗粉をまぶす。
長ネギ	60g	③ 鍋にはちみつと味噌を入れ、弱火にかけ溶かす。
ニラ	15g	④ フライパンに油をひき、豚バラを炒め、酒を入れて取り出す。
しめじ	30g	⑤ 油を足して、長ネギ・しめじ・肉・キムチ・ニラの順に入れさっと炒める。
はちみつ	24g	先程作ったはちみつ味噌と鶏ガラスープを回し入れ炒める。
味噌	37g	
酒	15g	
片栗粉	9g	
鶏ガラスープ	30cc	
塩	少々	
油	適量	

