

豚肉とタアサイの炒め物

材 料（4人分）

豚薄切り肉	280g
酒	小サジ 2(10g)
醤油	小サジ 2(10g)
ショウガ汁	小サジ 1(5g)
タアサイ	300g
モヤシ	80g
はるさめ	25g
干しシイタケ	4 枚
茹でタケノコ	100g
卵	1 個
醤油	大サジ 1(15g)
塩	小サジ 1(5g)
酒	大サジ 1(15g)
油	大サジ 1(13g)



作り方

- ①豚薄切り肉は長さ5 cmに切り、繊維にそってせん切りし、酒小サジ2、醤油小サジ2、ショウガ汁小サジ1を加えて下味をつける。
- ②干しシイタケはぬるま湯に浸けてもどし、石付きをとり、せん切りする。
- ③茹でタケノコは水でサッと洗い、せん切りする。
- ④タアサイは株もとをよく洗い、5 cm長さに切る。
- ⑤卵は割りほぐし、薄焼きにし、せん切りする。
- ⑥はるさめはもどし、5 cm長さに切る。
- ⑦中華鍋に油大サジ1を熱し、①の豚肉を入れ、ほぐし、色が変わるまで炒める。
- ⑧豚肉の色が変わったら、③のタケノコ、②のシイタケ、④のタアサイ、モヤシの順に加え、手早く炒める。
- ⑨全体に熱がまわったら醤油大サジ1、塩小サジ1、酒大サジ1で調味し、⑤の薄焼き卵の半量と⑥のはるさめを加え混ぜる。

