

キャベツと豚肉のごまみそだれ

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



【材料・分量（2～3人分）】

豚ロース薄切り肉	200g
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
酒	大さじ1/2
長ねぎ	1/4本
【A】	
みりん	大さじ1と1/2
みそ	大さじ1と1/2
すり白ごま	大さじ1と1/2

エネルギー 235 kcal 炭水化物 10.0 g
たんぱく質 15.2 g 食塩相当量 1.1 g
脂質 14.8 g

作り方

調理時間
約20分

★春キャベツや新玉ねぎの甘みにごまみそだれが
良く合います。ご飯のお供に最適な一品です★

- ①豚肉、キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、長ねぎはみじん切りにしておく。【A】と長ねぎを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、その上に豚肉を広げて、酒をふりかける。
- ③蓋をして中火で蒸し、肉の色が変わってきたら全体を混ぜる。肉に火が通ったら、【A】を加えて、混ぜる。