



## 豚肉のちゃんちゃん焼き風

★野菜と肉が味噌バターの味で、  
もりもり食べられます！

### 《材料 4人分》

- A
- ・豚小間肉……………140g
  - ・味噌……………大さじ1弱(20g)
  - ・みりん……………大さじ1弱(20g)
  - ・酒……………小さじ1強(4g)
  - ・砂糖……………小さじ1(3g)
  - ・キャベツ……………2~3枚(200g)
  - ・玉ねぎ……………1/2個(100g)
  - ・にんじん……………1/4本(60g)
  - ・ぶなしめじ……………1/2パック(50g)
  - ・サラダ油……………小さじ1(4g)
  - ・バター……………大さじ1弱(10g)

### ① 材料の下準備

キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。ポリ袋に豚肉とAを入れ、袋の上から手でもんで下味をつける。

### ② 加熱

フライパンに油とキャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじを敷き、重ならないように広げながら豚肉をのせる。水大さじ2(分量外)を回し入れ、蓋をして中火で約7分蒸し焼きにする。豚肉の色が変わり、野菜に火が通ったら火を止める。

### ③ 仕上げ

仕上げにバターをのせ、軽く混ぜ合わせる。

たのしい おうち時間になりますように ♡