

◇豚肉と梨の炒め物◇



材料 (1人分)	
豚肉	40 g
梨	50 g
★生姜	1.4 g
★濃口醤油	4.5 g
★みりん	3 g
★酢	2.5 g
塩・こしょう	少々
片栗粉	1.5 ~ 3 g

(作り方)

- ① 豚肉は一口サイズに、梨は串切りにして、一口サイズに切る。梨の1/3量は取っておく。
- ② 取っておいた梨を摩り下ろし、★の材料と混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉に塩・こしょうし、片栗粉をまぶす。
- ④ 豚肉をほぐしながら炒めて、色が変わりだしたら梨と②を入れて、一緒に炒める。
- ⑤ しんなりしてきたらあまり混ぜずに中火から弱火にしていく。
- ⑥ 汁気がなくなったら完成。

