



<料理名> 豚肉の炒り煮

料理の紹介文

材料：（ 4人分）…目安程度

豚ヒレ肉	200g
ほうれん草	200g
サラダ油	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
塩	気持ち
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょう油	大さじ 1弱
からし	適宜

作り方：

- (1) 豚ヒレ肉は7～8mm厚さにの一口大に切り、塩少々と酒をからめて片栗粉をまぶす。
- (2) ほうれん草はかために色よく茹で、水にさらした後水気を絞り、適当な長さに切る。
- (3) フライパンにサラダ油を熱し(1)を入れて両面を焼きつけ、みりん・しょう油・出汁を加え、照りよく煮あげ取りだす。
- (4) 煮汁にほうれん草を入れてからませる。
- (5)
- (6)
- (7)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

