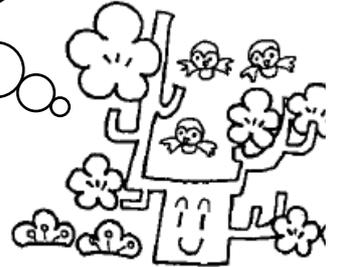




## ♪ 豚肉の梅肉炒め ♪

梅干しはチューブの梅肉を使っても美味しくできますよ！



### <材料> (4人分)

豚肉もも	……	200 g
玉ねぎ	……	半分
人参	……	20 g
梅干し	……	1個
酒	……	小さじ1
A	[ さとう	…… 小さじ1/2
	[ しょうゆ	…… 小さじ1

### <作り方>

- ① 玉ねぎはせんいにして5ミリ幅に切る。
- ② 人参は細切りにする。
- ③ 梅干しは種をとり、みじん切りにしAの調味料と合わせておく。
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンで豚肉を炒める。
- ⑥ 酒を入れてさらに炒め、玉ねぎ、人参を加える。
- ⑦ 人参に火が通ったら③を加え味付けする。