

ベジタベ豚味噌丼

【材 料】(4~5人分)

米	2合
油	適量
トウバンジャン	小さじ1/4
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
豚もも肉切り落とし	200g
玉葱	1/2個
にんじん	1/3本
干し椎茸	2枚分
キャベツ	葉4枚分
もやし	1/2袋
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個

A

三温糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
赤みそ	大さじ1弱
日本酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

＜野菜の切り方＞

- ・玉葱(半スライス)
- ・にんじん(中華切り)
- ・干し椎茸(スライス)
- ・ピーマン、赤ピーマン(細切り)
- ・にんにく、しょうが(みじん切り)

- ①ピーマンと赤ピーマンは、分量外の油でサッと炒めて、取り出しておく。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、火にかける。香りが出てきたら豚肉を炒め、色が変わってきたら、玉葱、にんじん、干し椎茸を入れて炒める。
- ③玉葱が透き通ってきたら、キャベツともやしを入れて、強火で炒め合わせる。
- ④野菜に油が回って火が通ったら、Aを加えて炒める。味をととのえ、ごはんにかけて完成。