

2022年10月15日開催 ひとり暮らし応援！料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【ブロッコリーと豚肉の味噌炒め】

<材料>1人分

・豚肉薄切り	20g
・ブロッコリー	40g
・サラダ油	1g
【味噌だれ】	
・料理酒	6g
・三温糖	1.2g
・麦みそ	8g

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき、縦半分に切り、斜め薄切りにする。豚肉は、一口大に切る。
- ②ボウルにみそだれを作る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を入れて、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④③にブロッコリーを加えて蓋をし、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑤②のみそだれを入れて、炒め合わせる。

