

# 豚肉と野菜のマーマレード炒め(2人分)

## ●材料●

- ・片栗粉……………小さじ 2
- ・豚小間切れ……………240g
- ・にんじん……………1/4 本
- ・ピーマン……………2 個
- ・キャベツ……………280g
- ・きくらげ(干)……………3g
- ・植物油……………大さじ 1
- ・塩……………小さじ 1

## <タレ>

- ・しょうゆ……………大さじ 1.5
- ・マーマレード……………60g



## ▼作り方▼

- ① にんじんは皮をむいて短冊切り、ピーマンとキャベツをざく切りにし、きくらげ(干)は水で戻す。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、沸騰させたお湯に入れ火を通しザルにあげる。(お湯は捨てない。)肉をあげたら、火を止める。
- ③ ②の鍋のアクを取ってから、再び沸騰させ、植物油と塩を入れて、にんじん・ピーマン・キャベツ・きくらげを入れて 4 分したら、ザルにあげる。
- ④ ③のお湯を捨てた鍋にタレと②の肉を混ぜた後、③の野菜を加えて混ぜる。

## ポイント

冷蔵庫に残りがちで傷みやすい野菜や、消費されずに冷蔵庫の中で眠っていることの多いマーマレードを使って、普段あまり味わったことのない新しい味に仕上げました。



× 広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の学生が考案しました。