

〇〇の素に頼らず栄養満点！！ 捨てる野菜くずのうま味で回鍋肉

きにらっかんさん（岡山市）



材料、分量

分量(2人前)
・豚肉(スライス)150g
→3cmにカット
(味噌大さじ2とみりん大さじ1に一晩漬ける)
・柿の皮 1個分
→1/8(大きいときは1/12)に切り皮をむく
(可食部はデザート)
・キャベツ 3枚
→ひと口大
・キャベツの芯 1/2個分
→薄くスライス
・長ネギの青い部分
20cm×3本 →
斜めに細切り
・長ネギの白い部分 10cm
→5ミリ幅に斜めに切る
・ニンニク ひとかけ

作り方

- ①柿の皮は、米粉(片栗粉)にまぶしておく
- ②フライパンにごま油(分量外)とニンニクを熱し、味噌とみりんに漬けこんだ豚肉を軽く焼き、取り出す(ピンクが残っていても大丈夫)
- ③ ②のフライパンにキャベツの芯、ネギの白い部分、柿の皮、その上に豚肉を載せ 蓋をして弱火で蒸し焼きにする(約5分)
- ④ 火を強めて、キャベツと長ネギの青い部分を入れて、さっと炒める。
- ⑤ しないにしたら、韓国唐辛子(和の唐辛子なら微量)をふりかける
(おまけ) 回鍋肉をカレースプーン山盛り1杯分ぐらいを、フライパンに残し、水150ccを入れ、沸騰させる。しょうゆ、ごま油で風味付け アレンジスープのできあがい。フライパンに残った肉汁ごとスープにして、一滴残らずいただきましょう！
(回鍋肉が残ったときも、スープにアレンジできます。)