



# しゃっきりキャベツと豚バラ肉のみそ炒め

春の甘いキャベツと豚バラ肉のうま味が相性抜群！ 炒める順番を変えて、野菜をしゃっきりと仕上げましょう。じっくりと熟成させた風味豊かなみそは、ニンニクやショウガと一緒に使うと中華風の味付けにも重宝し、ご飯が進むおかずになります。

### 【栄養価】（1人分）

エネルギー	283kcal
タンパク質	9.4 g
脂質	22.6 g
炭水化物	13.9 g
食塩相当量	2.1 g



### 材料（4人分）

キャベツ	1/4玉 (300 g)
豚バラスライス	200 g
ニンジン	1/4本
長ネギ	1/2本
ピーマン	2個
菜種油	小さじ2
a) ニンニク (すりおろし)	小さじ1
ショウガ (すりおろし)	小さじ1
豆板醤 (お好みで)	小さじ1
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
濃い口しょうゆ	大さじ1
水	大さじ2
b) 片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

### 作り方

- ① キャベツは芯と葉に分ける。芯は薄切りにし、葉は大きめにザクザクと切る。ピーマンはへたと種を取って乱切りに、ニンジンは短冊切り、長ネギは斜め切りにする。
- ② 豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ③ a) と b) をそれぞれ小さいボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ニンジン、ピーマン、キャベツの芯を炒める。全体に油がなじんだら、長ネギとキャベツの葉を入れて炒める。
- ⑤ キャベツのかさが少し減ってきたら、一度、皿やボウルに取る。
- ⑥ フライパンに豚バラを広げて入れ、炒める。
- ⑦ ③の a) を入れて、加熱しながら豚バラに絡める。
- ⑧ ⑤の水分を切って入れ、手早く炒め合わせる。
- ⑨ ③の b) でとろみを付けたら器に盛る。

### 利恵先生からのワンポイント

- ★キャベツやその他の野菜は先に炒めて取り出しておくこと、調味料の塩分の浸透圧による脱水量が減り、しゃっきり食感に。調味料を入れてからは、時間をかけないことがポイントです。
- ★合わせ調味料、水溶性片栗粉はあらかじめ混ぜておくと、味や濃度が均一になり、入れる間の加熱のし過ぎも防げます。
- ★先に豚バラ肉に調味料を絡めておくと、うま味が全体に溶け出し、こくのある味わいに。

### 使用したMOA自然食品

白金豚バラスライス（冷凍）／菜種油／瑞雲みそ真／ティーシュガー／瑞雲醤油こいくち／片栗粉



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>