

# つくってみませんか？

スタミナがつく食材でつくる焼き肉です



## <スタミナ焼き肉>

### 材料(4人分)

豚もも肉(小間切れ)	…	150g	
豚バラ肉(小間切れ)	…	80g	
酒 (肉にまぶしておく)	…	大さじ1/2	
しょうが(みじん切り)	…	4g	
にんにく(みじん切り)	…	4g	
たまねぎ(スライス6mm)	…	150g	
にんじん(千切り)	…	40g	
もやし	…	40g	
ねぎ(斜め切り)	…	40g	
にら(3cm)	…	20g	
ごま油	…	小さじ1	
〇トウバンジャン	…	少々	
〇コチュジャン	…	小さじ1/3	
〇さとう	…	大さじ1/2	片栗粉
〇しょうゆ	…	大さじ1	酢
〇中華だし	…	小さじ1/3	いり白ごま

### 作り方

- ① ごま油にしょうが、にんにくを入れて熱し、香りがたったら肉を炒める。トウバンジャン、コチュジャンを入れて炒める、
- ② たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎの順にいためる。さとう、しょうゆ、中華だしを入れてひとまぜし、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ③ 酢、ごま、にらを入れて仕上げる。



…	小さじ2
…	小さじ1
…	小さじ2