

## つくってみませんか？

豚肉はよく噛んで食べましょう。

### <味噌だれ焼き肉>

#### 材料(4人分)

豚もも肉	…	250g
酒(肉にまぶしておく)	…	大さじ1/2
しょうが(みじん)	…	少し(5g)
にんにく(みじん)	…	少し(3g)
たまねぎ(スライス)	…	100g
にんじん	…	40g
ねぎ(斜め切り)	…	30g
○十石味噌	…	大さじ1と1/3
○しょうゆ	…	大さじ2/3
○さとう	…	大さじ1
ごま油	…	大さじ1/2
いりごま	…	大さじ2



#### 作り方

- ① ごま油にしょうが、にんにくを入れて熱し、香りがたったら豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、ねぎ、にんじん、○の調味料入れて炒め、ごまをふる。

