



## スナップえんどうレシピ

# 黒豚とスナップえんどうの甘みそ炒め

甘みその隠し味は黒糖！黒糖の風味とコクがおいしさの決め手です。野菜は満腹感を得られやすいよう、大きめにカットし、さっと火を通すことで噛みごたえを残しました。

### 材料(2人分)

- 豚もも肉……………180g
- パプリカ(赤)…………… 30g
- ヤングコーン…………… 60g
- スナップえんどう……………80g
- 〈A〉酒……………大さじ 1/2(8g)
- みりん……………小さじ 1(6g)
- 黒糖…………… 小さじ 2(6g)
- しょうが……………8g
- にんにく…………… 2g
- 減塩みそ…………… 大さじ 1強(20g)

### 作り方

- ①スナップえんどうはヘタと筋を取り、熱湯でさっとゆでたら流水で色止めをし、水気を切ります。
- ②パプリカ(赤)はヘタと種を取り除き、縦に細切りにします。ヤングコーンは斜めに 2 等分にします。
- ③しょうがとにんにくはすりおろし、〈A〉の調味料と合わせます。
- ④豚もも肉を食べやすい大きさに切り、フライパンで炒めます。
- ⑤④に火が通ったら②を加え炒めます。
- ⑥野菜に軽く火が通ったら①と〈A〉を加えて炒めます。味がなじんだら火を止め、皿に盛り付けます。