

# 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た豚肉を軽く焼き、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 しんなりしたら、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り。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す！  
(回鍋肉が残ったときも、スープにアレンジできます。)