



豚肉との相性がよい川俣菜
シンプルに塩だけで。

簡単豚肉野菜炒め

採れたて

干葉

塩漬け

子供向け

大人向け

材料 (4人分)

川俣菜 200g

※採れたて（成長しすぎたものは軽く下茹でする）、干葉（茹で戻し柔らかくしておく）、塩漬け（水にさらし塩気を取り、硬い場合は茹でる）

豚肉 150g

キャベツ 1/4個

人参 1本

もやし 1袋

サラダ油 } 適宜
塩・こしょう }



豚肉との相性が良い川俣菜には、シンプルに塩とサラダ油のみで炒めたものが一番美味しいです。初めて川俣菜を食べる方に、特にオススメです。干葉や塩漬けしたのものを使う場合は、キャベツと一緒に炒めましょう。

作り方

- 1 もやしとキャベツは軽く洗い、よく水気を切っておく。キャベツは一口サイズに切りそろえ、人参は千切りに。豚肉と川俣菜は3cm幅に切りそろえておく。
- 2 フライパンに油を引き（強火）、豚肉によく火を通してから、人参と川俣菜の茎を炒め、柔らかくなったら、キャベツ、もやしの順で炒める。
- 3 塩・コショウでシンプルに味を調えたら完成。

