

豚肉と味噌味は、川俣菜にとって最強の組み合わせ♪

川俣菜入り茄子味噌炒め

採れたて

子供向け

大人向け

材料 (4人分)

川俣菜 (茹でたもの)	200g
※茎と葉の分量はお好みで	
豚肉 (細切れ)	200g
茄子	5~6個
人参	1本
生姜	1片
味噌	大さじ1~2 (塩分調整のこと)
酒	
砂糖	小さじ1
塩・コショウ	適量
サラダ油	



最後に川俣菜を入れ、軽く炒め煮るのがポイント。鮮やかな葉の緑と、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。

豚肉の脂が多い方が美味しいです。

作り方

- 1 川俣菜は5cm幅に。茄子は半分に切り、8mm程度の厚さに切り揃える。人参は短冊切りに。生姜は細かく切り刻む。
- 2 フライパンに油を入れ、生姜を入れて軽く香りを出す。豚肉を入れ火を通した後、人参、茄子を入れしんなりするまで炒める。
- 3 右側の調味料(味噌・酒・砂糖)は事前に混ぜておく。②の野菜に火が通ったら、川俣菜を入れさっと炒める。最後に調味料を回し入れ、3分ほど炒め煮て、全体に味がなじんだら完成。