

りんご風味蒸し



<材料>

豚薄切り肉200g もやし200g にんじん50g ニラ30g

<調味料A>

りんご60gのすりおろし にんにく5gのすりおろし しょうが10gのすりおろし
酒大さじ1 はちみつ大さじ1 上高地みそ35g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ③ にはら4等長さに切る。
- ④ もやしは洗っておく。
- ⑤ 豚肉は2等長さに切って①に入れてまぜる。
- ⑥ フライパン（24等深）にサラダ油大さじ1ともやしを入れて中火で炒め、軽く塩、こしょうする。
- ⑦ ⑤に豚肉を汁ごと広げてのせ、ふたをして弱火で3分蒸す。
- ⑧ 豚肉に火が通ったらふたをはずし、にんじんとニラを加えて火を通し、片栗粉小さじ1の水溶きを加えて薄くとろみをつける。