

### みそ風味煮



#### <材料>

豚薄切り肉200g ゆでたけのこ50g  
長ねぎ30g えのき茸100g ブロッコリー80g

#### <<調味料A>>

水50cc 酒50cc 砂糖大さじ2 酢大さじ1 上高地みそ45g

#### 【作り方】

- ① ゆでたけのこは棒状に切る。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ えのき茸は根元を切り落とし、半分に切ってほぐす。
- ④ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かして豚肉を入れ、色が白くなったら氷水にとって冷まして水けをきる。大きいのは食べやすく切る。
- ⑥ フライパン（24センチ深）に調味料Aを入れて中火にかけ、煮立ってきたらえのき茸と長ねぎ、ゆでたけのこを入れてサッと煮る。
- ⑦ たけのこが温まったら、片栗粉小さじ1の水溶きを入れてとろみをつける。
- ⑧ ⑦に豚肉を加えて全体に煮汁をからめる。器に盛ってブロッコリーを添え、好みで七味唐辛子をふる。