

野菜炒めの作り方。翼流シャキシャキ仕上げ！

【材料：2人分】

- 豚肉 100g ●ちくわ 2本
- 野菜（野菜はお好みでいいですが、全体が 470g ぐらいが調味料との割合の目安）●玉ねぎ 50g（1/4個）●キャベツ 200g（大5枚）●人参 60g（1/3個）●もやし 160g（1袋）
- にんにく 1片分
- サラダ油 大さじ1（炒め用）●ごま油 大さじ1
- <調味料A>●醤油麹 大さじ2●コショウ少々
- <調味料B>●水 10●酢●塩、油 各大さじ1



【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って、玉ねぎはスライスにする。切った肉と玉ねぎに調味料 A をまぶしておく。



2. キャベツの芯の硬い部分（ア）を切り取って、3mm 厚の薄切りに。葉（イ）は幅 3cm 角のザク切りにする。



3. ニンジンもやしは洗ってザルに上げておく。ニンニクはスライス。ちくわは食べやすい大きさに斜め切りにする。



4. 鍋に調味料 B を全部入れて、混ぜて、強火で点火。まずは硬い野菜はしっかり茹でるため、沸騰したらニンジンとキャベツの芯（ア）を入れる。こうするとニンジンやキャベツの芯が甘くなるよ。



5. フライパンに、サラダ油をひき、ニンニクが香り立つまで炒める。香ばしくなるよ。1の肉と玉ねぎを調味料ごと入れて、強火で炒める。肉がコンガリするまで炒めたら、火を弱めておく。



6. 4のニンジンが柔らかくなったら、火を止めてから、キャベツの葉を入れて30秒後にもやしとちくわを入れて全体を混ぜ、すぐにザルに上げて、水気を切る。



7. 強火にして、6の野菜を入れて、ごま油をかけて、フライ返しなどで、すくうように、手早く、全体を混ぜ合せたら、皿に盛る。パリッとしているうちに食べよう

