

豚こま切れ肉

豚薄切り肉は、腿や肩、ロース肉などカットした肉を、部位ごとに綺麗にそろえてパックに並べて売る。その時、残ったそれぞれの切れ端を混ぜてパックするのが「豚こま切れ肉」です。価格は安くなります。一種類の切れ端だけをパックして販売する場合は「切り落とし」として売られます（量の多い肩肉をパック）。

豚こま切れ肉 みそ炒め



<材料>

豚こま切れ肉 150g じゃがいも 2個 (250g) にんにくの芽 80g

《調味料A》

上高地みそ 20~30g 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2 酒 大さじ1 豆板醤 小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② じゃがいもは拍子木に切って水につける。ざるに上げて耐熱皿(22㌘)に平らに広げ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ にんにくの芽は4㌘長さにきる。
- ④ 豚肉は2㌘幅にきる。
- ⑤ フライパン(26㌘)のサラダ油大さじ1と豚肉を入れて炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってほぐれたら器に取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油大さじ1をたし、じゃがいもを入れて焼き炒めにする。
- ⑧ じゃがいもに薄く焼き色がついたら、にんにくの芽を加えて炒める。
- ⑨ にんにくの芽に火が通ったら豚肉を戻し入れ、①の調味料を加えてからめるように炒める。