

豚バラ肉と大葉の讃岐味噌炒め

夏バテ予防にしっかり食べましょう！

●材料

豚バラ肉	200 g
大葉	20 枚
醤油、片栗粉	小さじ 各1
オリーブオイル	小さじ 2
サヌキ白みそ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1



●作り方

豚バラ肉を食べやすい長さに切り、袋に入れ、醤油を足して揉みこむ。揉みこんだ豚バラ肉の袋に、更に片栗粉をまんべんなくまぶしておく。フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を広げながらしっかり炒める。火が通れば一度火を消し、白味噌、酒、みりん、砂糖を加えて混ぜる。再度火にかけ、水気が飛べば大葉を加えて混ぜ馴染ませる。皿に盛り、白ごまを振りかけて完成。

創業1931年



株式会社イツツミソ

〒769-1603 香川県観音寺市豊浜町和田甲229

TEL 0875-52-3030 / FAX 0875-52-6230