



<材料> 4人分

豚しょうが焼き用肉 150g
 塩、こしょう少々
 なま麩 1/4本
 にんじん 1/3本
 もやし 1/2袋
 セロリ 1/2本
 A にんにくみじん切り 1片分
 酒、砂糖、味噌 各大さじ2
 豆板醤、豆鼓醤 各小さじ1/2
 ごま油 小さじ2
 焼き用サラダ油 大さじ1
 パセリ

<作り方>

1. 豚肉は塩、こしょう少々する。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、他のAの材料を入れみそだれを作る。
3. なま麩は1/4に切り、にんじんはせん切りセロリは筋を取りせん切りにする。
4. フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、3.ともやしを炒め、取り出し、サラダ油小さじ1を足し、1.を焼く。
5. 4.の肉に、具をのせ、2.のたれとパセリをのせる。