

●豚肉とビーフンの炒め物●

材料（4人分）

サラダ油(炒め用)	適量
しょうが	少々
豚ももスライス	140g
酒	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
キャベツ	2枚
ビーフン	40g
鶏がらスープの素	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
ごま油	少々



志摩市キャラクター
しまこさん



作り方

1. ビーフンを袋の表示どおりにもどし、水気をよくきり、食べやすい長さに切る。
2. 豚ももスライスに酒とこいくちしょうゆをまぶす。
3. しょうがをみじん切りにする。にんじんを細切り、たまねぎを薄切りにする。キャベツを1cm幅に切る。
4. フライパンにサラダ油を入れてしょうがを炒める。香りがたったら豚肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎ、キャベツ、ビーフンを入れて炒める。
5. 鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、ウスターソースを入れて水気がなくなるまで炒め、ごま油を回し入れたらできあがり！

栄養教諭のコメント

志摩産のアコヤ貝（真珠を育てる貝）の粉末を加えた飼料を食べて育った豚肉を使用して作りました。柔らかくて臭みがなく、さっぱりとした脂肪にはほのかな甘みがあるのが特徴です。この豚肉を使用して作られたウインナーは、志摩の人と自然の恵みに育まれて生まれた、志摩ならではの自然、歴史、伝統、文化等に根ざした食品である「志摩ブランド」に認定されています。

お好みで旬の野菜を使用してもおいしく作ることができますので、ご家庭でも作ってみてください。