

お料理レシピ

むぎのたね

2025.4.10 No. 274

野のはな空のとりに保育園

料理名 豚肉の塩麴炒め

塩麴は麴の発酵によって旨味と深み、酵素の働きでお肉を柔らかくしてくれます。お肉はもちろんのこと、切り身のお魚を塩麴に漬け込むだけで簡単調理ができます。

材料（4人分）

・豚切り落とし	300g	・長ねぎ	1/2本	*にんにく	1かけ
*塩麴	大さじ2	*酒	小さじ2	*油	適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはすりおろしておく。
- ③ 長ねぎは、斜め小口に切る。
- ④ ビニール袋にお肉を入れ、塩麴と酒・③を加えよくもみ込む。（30分漬け込む）
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を炒めしっかり火を通す。

