



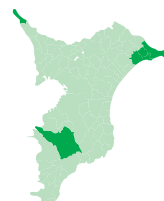
キャベツの主な産地

銚子市・旭市・野田市・君津市



## 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め

塩ダレは、まとめて作っておけばいつでも使えて便利！



### 材料(2人分)

豚バラ肉	200g
赤パプリカ	1/2 個
ピーマン	1 個
キャベツ	100g

### <塩ダレ>

ねぎみじん切り	10cm
んにくすりおろし	1/2 かけ分
塩	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
レモン汁	小さじ 1
中華スープの素	小さじ 1
みりん	大さじ 1/2
こしょう	少々
白ごま	少々



### つくり方

- ① 豚バラ肉は、3cm くらいに切り、一度ゆでておく。
- ② 塩ダレを合わせて作っておく。
- ③ キャベツはざく切り、赤パプリカとピーマンは千切りにしておく。
- ④ フライパンを熱して、①の豚肉を炒める。豚肉の脂が出たら③のキャベツ、赤パプリカ、ピーマン、塩ダレを加えて一緒に炒める。

春キャベツは、形が丸くて巻き方がゆるく、みずみずしいものを選んでね♪



千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索