

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第12回 小松菜と豚肉のキムチ炒め

一年中手に入る小松菜ですが、旬は冬から早春です。寒さに強く、1~2回霜に当たると甘みが増し、葉も柔らかくおいしくなります。



産直

206 毎週 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

滋賀県産小松菜

150g前後

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

いつもおトク
本体 81円
(税込 87円)

作って
みて!

豚肉をさっと湯通しすることで、摂取カロリーをおさえることができます。

《材料》

(2人分)

- 206 産直 滋賀県産小松菜 …… 150g
- 長ねぎ …… 1本
- 1145 産直 コープ豚バラうす切 …… 80g
- サラダ油 …… 小さじ2
- 580 まろやかキムチ …… 50g
- ガラスープの素 …… 小さじ1/2
- 胡椒 …… 少々
- A 酒 …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ1/2

《作り方》

- ① 小松菜は長さ4cmに切り、軸と葉に分ける。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 豚肉は長さ4cmに切り、熱湯にさっと湯通しして脂を落とし、Aをまぶす。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、小松菜の軸と長ねぎを炒め、小松菜の葉を加えて全体に油が回ったら一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りの油を熱し、豚肉を中火で軽く炒める。キムチを加え、ざっと炒めて③を戻し入れる。ガラスープの素を加えて炒め合わせ、皿に盛って胡椒を振る。

