

●豚こまだんごと小松菜のガーリックバター炒め

【材 料】(2人分)

● 豚こま切れ肉	: 200g	● 塩	: 少々
● 小松菜	: 150g	● こしょう	: 少々
● にんにく(薄切り)	: 1かけ分	● しょうゆ	: 大さじ1
● 小麦粉	: 適量	● みりん	: 大さじ1
● サラダ油	: 大さじ1	● バター	: 10g

【つくり方】

- ① 小松菜は葉も茎も4cm幅くらいにザク切りにする。
せっかくなので根元も食べる。
根元は縦に4つ割りくらいに切る。土などはよく洗う。
- ② フライパンにサラダ油を入れておく。
- ③ 豚こま切れ肉で肉だんごを作る。
豚肉に塩・こしょうをふり、ほぐしてなじませる。
- ④ ③の肉を8等分にする。肉を手でまるめたら、
小麦粉をまぶして②に並べてから火をつける(中火)。

※フライパンは材料をのせてから火をつけると、焼きムラがおきにくい

- ⑤ 豚肉に焼き色がついたらふたをして蒸し焼きにする。
弱めの中火で2~3分。
- ⑥ 肉に焼き色がついたら裏返してフライパンの片側によせる。
空いたところでにんにく(3mm幅の薄切り)をサッと炒め、小松菜を
根本・茎・葉の順でいれて炒める。
- ⑦ みりん・しょうゆで調味し、バターをいれて全体がなじんだら完成。