

## 豚肉の柚子みそ炒め

(1人あたり：1杯 - 333kcal、食塩相当量 1.2g)

### 【材 料】(4人分)

豚肉	280g	
しょう油	大さじ1 (18g)	
柚子	1個	
白ねぎ	1本(60g)	
コンニャク	250g	
ごま油	小さじ2 (8g)	
A	砂糖	小さじ1 (3g)
	みりん	大さじ1 (18g)
	みそ	大さじ1 (18g)

### 【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、しょう油で下味をつける。
- ②柚子は皮は千切り、果肉は果汁を絞っておく。
- ③白ねぎは1cm幅程度に切る。
- ④コンニャクは拍子切りにし、フライパンで乾煎りする。
- ⑤③の水分が飛んだら、ごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑥豚肉の色が変わったら、②③Aを入れ炒める。