



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●小林まさみ 『家の光』2024年3月号「家の光料理カード」掲載

豚バラとカリフラワー、ひじきのピリ辛炒め

～ ひじきは食感を楽しむため かためにもどすのがポイント～

エネルギー
200kcal
塩分1.4g
調理時間20分



材料
(4人分)

- 豚バラ薄切り肉……………150g
- 芽ひじき(乾燥)……………10g
- カリフラワー……………大1/2株(250g)
- トウバンジャン
豆板醤……………小さじ2/3
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- かたくり粉……………小さじ1/3
- ゴマ油

3月号好評発売中



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

3

March 2024

聞いていつも話を
会話術 特集
もらえ人の



空が好き、心が晴れるから
土屋太鳳
ホコリを取るだけで健康に?
新・手間なし掃除
レイナ流
大人の眉メイク

作り方

- ①芽ひじきはたっぷりの水に10分つけてもどし、洗ってざるに上げる。
- ②豚肉は3cm幅に切る。カリフラワーは小房に分け、縦1cm幅に切る。軸は皮を厚めにむいて横1cm幅に切る。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1を強めの中火で熱し、豚肉を加えて色が半分ほど変わるまで炒める。カリフラワーと豆板醤を加えて炒め、水大さじ2を入れてふたをし、中火で5分蒸し焼きにする。
- ④強火にしてひじきを炒め、混ぜ合わせたAを加えて炒める。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで