



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

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和6年3月1日発行 毎月1回1日発行 第100巻第3号

聞いてもらえ  
る人の  
会話術  
いつも話を  
特集



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



## 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 ～

<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

### 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

A

### 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。

