

| 料理名 | | 準備時間 | 調理時間 | 分量 |
|--|---|-------------|--|-----|
| おやどりの西京味噌漬け | | 1日 | 5分 | 2人分 |
|  | 1 | 仕込み (前日) | 西京味噌・料理酒・砂糖を混ぜ合わせて、漬け床を仕込む。 | |
| | 2 | | スライス肉と漬け床を一緒に袋に入れ、よく揉む。 袋に入れたまま、冷蔵庫で1日寝かせる。 | |
| | 3 | 調理 (当日) | キャベツを1口サイズにカットする。 小ネギを1cmサイズにカットする。 | |
| | 4 | | フライパンに油を敷き、漬け込んだ肉を炒める。 焦げやすいので、水を加える。 | |
| | 5 | | フライパンにキャベツを入れ、火が通るまで炒める。 | |
| | 6 | | 肉とキャベツを器に盛り、小ネギとトマトを添えて完成。 | |
| | 7 | | | |
| 材料 モモ肉スライス… 200g キャベツ… 1/2個 プチトマト… 2個 小ネギ… 適量 水… 50ml 【漬け床】 西京味噌… 50g 料理酒… 50ml 砂糖… 20g | | | | |
| 調理のポイント 1)手順4. で肉を炒める時、焦がさないように注意する。 | | | | |