

豚こま肉とは、豚肉をカット加工する際に出るさまざまな部位の半端部分を集めた切れ端肉のことです。豚こま肉に  
使われるのは旨みの強い「モモ」や「肩(ウデ)」の部位が中心で、スーパーによっては「肩ロース」や「ロース」の切れ  
端肉が入る場合もあります。

**\*レンジで簡単！**

**豚小間と長ねぎのレンチン中華蒸し**

材料	1人分
豚小間肉	100g
胡椒	少々
小麦粉	小 1/2
長ねぎ	中 1/2 本
ごま油	小1
<b>調味料 A</b>	
酒・味醂	各 小1
顆粒中華だし	小1
にんにくすりおろし	小 1/2

1. 豚小間肉を耐熱皿に広げて並べ、胡椒と小麦粉をふる。
2. 長ネギは千切りにして1. の豚小間肉全体にのせる。
3. 酒・味醂・中華だしをそれぞれ小さじ1とにんにくのすりおろし小さじ 1/2 をよく混ぜ  
**(調味料 A)** 2. の全体に回しかける。  
ごま油小さじ1. も全体に回しかけ、ふんわりラップをかけて。電子レンジ 600W で3分  
ほど加熱し(500W1 なら4分)全体をザックリ混ぜて食べる。

レンジにかける前



3分加熱後



**\*心強い常備菜！**

**豚小間肉味噌**

材料	作りやすい分量で
豚小間肉	200g
長ねぎ	1/2 本
生姜	20g
にんにく	ひとかけ
サラダ油	大 1/2
仙台味噌	大3
砂糖	大2
味醂	大1

1. 豚小間肉は入ったパックから出したまま、まな板にあけて2センチほどの幅にザクザク切る。 仙台味噌・砂糖・味醂はよく混ぜておく。
2. 長ねぎはみじん切り、生姜とにんにくも皮をむいてみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2. を中火で炒め、香りが立ったら1. の豚小間肉を加え2〜3分間、箸でかき混ぜながら炒める。
4. 肉に火が通ったところで、1. の仙台味噌・砂糖・味醂を混ぜたものを加え、肉全体に調味料が万遍なく絡むよう1分ほどかき混ぜながら加熱し、火を止める。

**(+αで、コチュジャンや豆板醤などを加えても良い)**

**\*レンジで加熱した温野菜に豚小間肉味噌をのせたり、お弁当のご飯にのせたり色々活用できます。**

