

<使える！ 豚小間肉！！>



豚小間肉とは主に「カタ」を主に使うことが多いが、市場価格が安い部位やスライス、ステーキの切れ端を小間に回すことが多い。

*豚小間みそつくね風

材料	2人分
豚小間肉	200g
卵	1/2 個
片栗粉	大 1
長ネギ	1/3 本
生姜	20g
みそ・砂糖	各大 1
しょうゆ・酒	各小 1
サラダ油	小 2
唐辛子	少々

1. 豚小間肉は包丁でたたいて細かくし、ボウルに入れる。
長ネギ、生姜はみじん切りにしてボウルに入れる。卵、片栗粉、みそ、砂糖、しょうゆ、酒もボウルに入れてよく混ぜる。粘りがでたら小判上に丸める。
2. フライパンにサラダ油を熱して 1. を弱めの中火で片面を 3 分ずつ焼く。
(フライパンはフタをする)
3. 盛り付けたら好みにより、唐辛子を振る。



*テジフルコギ風

材料	3人分
豚小間肉	150g
しめじ	80g
えのきだけ	80g
人参	30g
澱粉麺（乾）	40g
長ねぎ	1/3 本
調味液A	
白すりごま	大 1
しょうゆ	大 2
砂糖・酒	各大 1
ごま油	小 2
コチュジャン	小 1
すりおろしにんにく	小 1
すりおろし生姜	大 1
サラダ油	小 2

1. 豚小間肉は一口大に切る。
しめじは根を切り落とし、小房に分ける。えのきだけは根を切り落とし粗くほぐす。
人参は長さ 3 ~ 4 センチの長さ、5 ミリ幅の短柵切り。
長ネギは斜め切りにする。
澱粉麺は 5 ~ 6 分ゆでてザルにあげ、水洗いし水気を切っておく。
2. **調味液A**を作りボールに入れて 1. の豚小間肉を加え軽くもみ込み 30 分ほどおく。
3. フライパンを熱して中火で人参を 30 秒ほど炒め、2. の豚肉を加えてさらに炒める。豚肉に火がとおったら 1. の材料を全部入れ 2 分ほど炒めて全体に火を通す。