



のせる野菜は  
冷蔵庫の余りものなんでも  
のせちゃってください♪

## おみそ de ポークノテー

### 材料 (さば2切分)

- ・豚肉ロース 2枚
  - ・野菜 適量  
(今回はたまねぎ 1/2・カラーピーマン 1/4)
  - ・にんにく・しょうが 1/2片ずつ  
(チューブを使う場合 1cm ずつ)
  - ・塩コショウ・炒め油 適量
- <調味料>
- カミヤフレンチ味噌 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ1
  - 水 大さじ1

※ にんにくをスライス  
しょうがを千切りにしておく



### 作り方

- 1 豚ロース肉を筋切りしてたたき  
塩コショウ (分量外) をふる



- 2 小麦粉をうすくまぶします。



- 3 熱したフライパンに油をしき  
中火で両面をカリカリに焼き  
とりだして切っておく



- 4 肉を焼いたフライパンに  
にんにく・しょうがを入れ、  
香りが出たら、野菜を入れて  
炒める。



野菜がしんなりしたら<調味料>  
で味付けをし、  
お肉にかけてできあがり♪

☆ 辛いのがお好きなら  
カミヤの豆板醤を少量いれてもおいしい♪☆