



お弁当にも



ピキナーも安心

甘酸っぱいオレンジ果汁で、豚肉がさっぱりと軽く仕上がります。パンズに挟んでも食べやすい。

# 惣菜パンにいかが 豚肉の オレンジ炒め煮



料理撮影 / 國米恒吉

## ● 材料 (4人分)

豚肉(細切れ).....	250g
玉ネギ.....	1/2個
オレンジジュース(果汁100%のもの) .....	100ml
濃口醤油.....	小さじ2
塩、コショウ.....	各少々
サラダ油.....	小さじ1
ブロッコリースプラウト.....	適宜

## ● 作り方

- 1 玉ネギは3mm幅の薄切りにする。豚肉は2cm幅に切り、軽く塩、コショウする。
- 2 油を熱したフライパンに豚肉を入れ、ヒーター中で炒める。さらに玉ネギを加えてよく炒める。
- 3 2にオレンジジュースと醤油を加え、汁気がなくなるまで炒め煮する(写真)。器に盛り、スプラウトをのせる。



## おいしい-POINT

オレンジの風味が残るよう、ジュースと醤油を加えたらヒーター強で一気に仕上げてください。

仕上げは強加熱で。IHのパワーが頼もしい！