



オレンジジュースの甘味でさっぱり♪

# ☆ 豚肉としめじのオレンジジュース煮

## 【材料】大人2人分、子ども1人分

・豚バラこま肉	200g
・しめじ	100g
・玉葱	小1個(150g)
・油	大さじ1
・コンソメ	大さじ1
・食塩	少々
・オレンジジュース (100%)	200g



## 【作り方】

- ①玉葱を薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、しめじと玉葱も入れて炒める。
- ③オレンジジュースとコンソメを入れて中火で10分から20分煮る。
- ④食塩で味をととのえる。



- ☆大人はこしょうををかけても美味しいです。
- ☆豚肉の代わりに鶏肉（唐揚げ用だと簡単です）でも作れます。
- ☆しめじの他のきのこ類もおすすすめです！



献立例

豚肉としめじのオレンジジュース煮は<主菜>なので  
主食・サラダや和え物・汁物を組み合わせて！