



北海道
牛乳普及協会
会長賞



調理時間
50分

ヨー トン イカしたヨーグル豚!!

白岩 美咲さん

作り方

材料(4人分)

- 1 ヨーグルトはコーヒーフィルターに入れ、30分程おいて水切りをしておく。
- 2 イカは皮をむいて、格子状に切れ目を入れ、一口大に切り軽く塩をふっておく。
- 3 しめじをほぐし、野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油をしき、肉とイカを炒める。
- 5 4に火が通ったら野菜を入れさらに炒め、合わせておいたAを加える。
- 6 最後に1のヨーグルトを加えて軽く混ぜたら火を止め、完成。

豚バラ肉…………… 200g
 イカ…………… 1杯
 塩…………… 少々
 しめじ…………… 1株
 ピーマン…………… 2個
 にんじん…………… 1本
 ヨーグルト…………… 100g

A [さまドレスィング… 大さじ2
 白みそ…………… 大さじ4
 塩…………… 少々
 サラダ油…………… 少々



POINT ●ヨーグルトを入れた事で、まるやかに仕上がります。