



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## えびいもと豚バラ肉の炒め物



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
402kcal	1.4g	約20分

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

えびいも	200 g	
豚肉 バラ	150 g	
小松菜	50 g(1株)	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2

### ■作り方

- ①えびいもは洗って皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで7分程度加熱する。
- ②小松菜は4cm幅に、豚肉は一口大に切る
- ③フライパンを熱し、豚肉を炒め、色が変わったら①を加え、えびいもに油がまわったら、小松菜を加えしんなりするまで炒める
- ⑤④に混ぜ合わせたAを加え、全体に絡める

cooking memo