



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.



レタスを余さずに食べよう! レタスホイコーロー



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
265kcal	2.3g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

レタス	1玉
豚肉 小間切れ	150g
にんにく	1片
生姜	1片
A	
酒	大さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1
B	
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
豆板醤	小さじ1
ごま油	小さじ1
水溶性片栗粉	大さじ1

■作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎり、にんにく、生姜はみじん切りにする
- ②豚肉にAを揉み込み、片栗粉をまぶす
- ③Bを混ぜ合わせておく
- ④フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を入れて炒め、香りが出たら②を加え火が通ったら、レタス、③の順に加え炒め合わせる
- ⑤レタスが少ししんなりしたら火を止め、水溶性片栗粉を少しずつを加えながら混ぜ、入れ終わったら中火にかけてとろみをつける

cooking memo