



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.



シャキッとした食感がチンゲンサイの魅力！加熱時間をコントロールして食感を活かしましょう！



チンゲンサイをまるごと楽しもう！ チンゲンサイと豚肉の中華炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
290kcal	1.7g	約10分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

チンゲンサイ・・・・・・・・・・2株
豚肉 小間切・・・・・・・・・・200g
もやし・・・・・・・・・・1/2袋
めんつゆ(2倍濃厚)・・・・・・・・大さじ2
A オイスターソース・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

■作り方

- ①チンゲンサイは芯を切り落とし、食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて火が通るまで炒めたら①ともやしを加えてさっと炒め合わせる
- ③②に混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる

cooking memo