



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.



パパッと時短レシピ 豚肉の和風なら玉



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
394kcal	1.7g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 小間切.....200g
にら.....1/2束
A 溶きたまご.....3個分
めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ2
おろししょうが.....小さじ1
ごま油.....大さじ1
こしょう.....少々
かつお節.....適量

■作り方

- ①にらは5cm程度の長さに切る
- ②Aの材料を混ぜ合わせる
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒めたら、①を加えて強火でサッと炒める
- ④③に②を流し入れ、大きく混ぜながら半熟状に仕上げ、こしょうを振って味を調える
- ⑤④を器に盛り、かつお節をのせる



にらはシャキッとした食感が残るように炒めすぎないようにしましょう!

cooking memo