



さっぱり味で食がすすみます！



# ☆豚肉ともやしのゆかり炒め

## 【材料】作りやすい分量

- ・豚肉薄切り肉 150g
- ・油 小さじ1
- ・もやし 1袋(200g)
- ・ゆかり 小さじ2/3



## 【作り方】

- ①豚肉は1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、中火で少し焦げ目がつくまで①を炒める。
- ③強火にし、もやしを加えて炒め、最後にゆかりで味付けをして出来上がり。



★ごはんのにのせて、丼にして食べてもおいしいですよ。



献立例

豚肉ともやしのゆかり炒めは<主菜>なので  
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！