

給食にも使われている豆苗を手軽に♪



☆豚肉の豆苗炒め

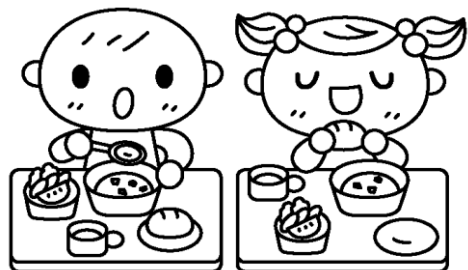


【材料】大人2人分、子ども1人分

・豚ロース肉	200g
・みりん	小さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1
・醤油	大さじ1
・にんにく(チューブ)	1~2cm
・ごま油	大さじ1
・豆苗	1袋(200g)

【作り方】

- ①豚肉、豆苗は、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉はジップロック等のビニール袋に入れ、◆の調味料を加えてもみ込む。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④豆苗を加えて加熱する。
- ⑤具材に火が通ったら完成。



- ☆お肉を袋でもみ込んで焼くだけの簡単なレシピです。
- ☆大人用には、最後にレモン汁やこしょうを振りかけても！

献立例

豚肉の豆苗炒めは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！