

食材2つだけ!

豚こま

×

ニラ

ビタミンB1とアリシンで夏バテ予防

## 豚ニラ炒め

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g  
ニラ…………… 1束  
○しょうゆ…………… 小さじ1  
○酒…………… 小さじ1  
○にんにくのすりおろし… 小さじ1/2

○片栗粉…………… 大さじ1/2  
●オイスターソース… 大さじ1  
●酒…………… 大さじ1  
●しょうゆ…………… 大さじ1/2  
ごま油…………… 大さじ1

### 1 切る

ニラはハサミで4cmの長さに切る。豚肉と○をポリ袋に入れ、袋の上からもむ。

### 2 フライパンで炒める

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらニラを加えて少ししんなりするまで炒め、●を入れたら全体を炒め合わせる。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索