

食材2つだけ!

豚こま

×

とうもろこし

ごはんが進む!

とうもろこしと豚肉のバター醤油炒め

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 150g

とうもろこし…………… 1本

にんにくのすりおろし…小さじ1/2

しょうゆ……………小さじ2

塩・こしょう…………… 少々

バター……………10g

オリーブオイル……………小さじ2

1 切る

とうもろこしは包丁で芯から粒をそぎ取る。

2 フライパンで炒める

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、豚肉は色が変わるまで炒める。1を入れて1分炒め、しょうゆとバターを加えて炒め合わせたら塩・こしょうで調味。

調理時間

10分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索