

食材2つだけ!

豚こま肉

×

豆苗



調理時間

10分

## お箸がススム節約おかず 豚こま豆苗炒め

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

豆苗…………… 1袋(約300g)

○しょうゆ…………… 小さじ1

○酒…………… 小さじ1

○にんにくチューブ…… 5mm

○片栗粉…………… 小さじ1

●オイスターソース…大さじ1/2

●しょうゆ……………大さじ1/2

●酒……………大さじ1

●砂糖……………ひとつまみ

サラダ油……………小さじ2

ごま油……………小さじ2

### 1 材料を切る

豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。ポリ袋に豚肉と○を入れ、袋の上から手でもむ。

### 2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。豆苗と●を入れ、全体を炒め合わせる。最後にごま油を入れて混ぜ、火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索