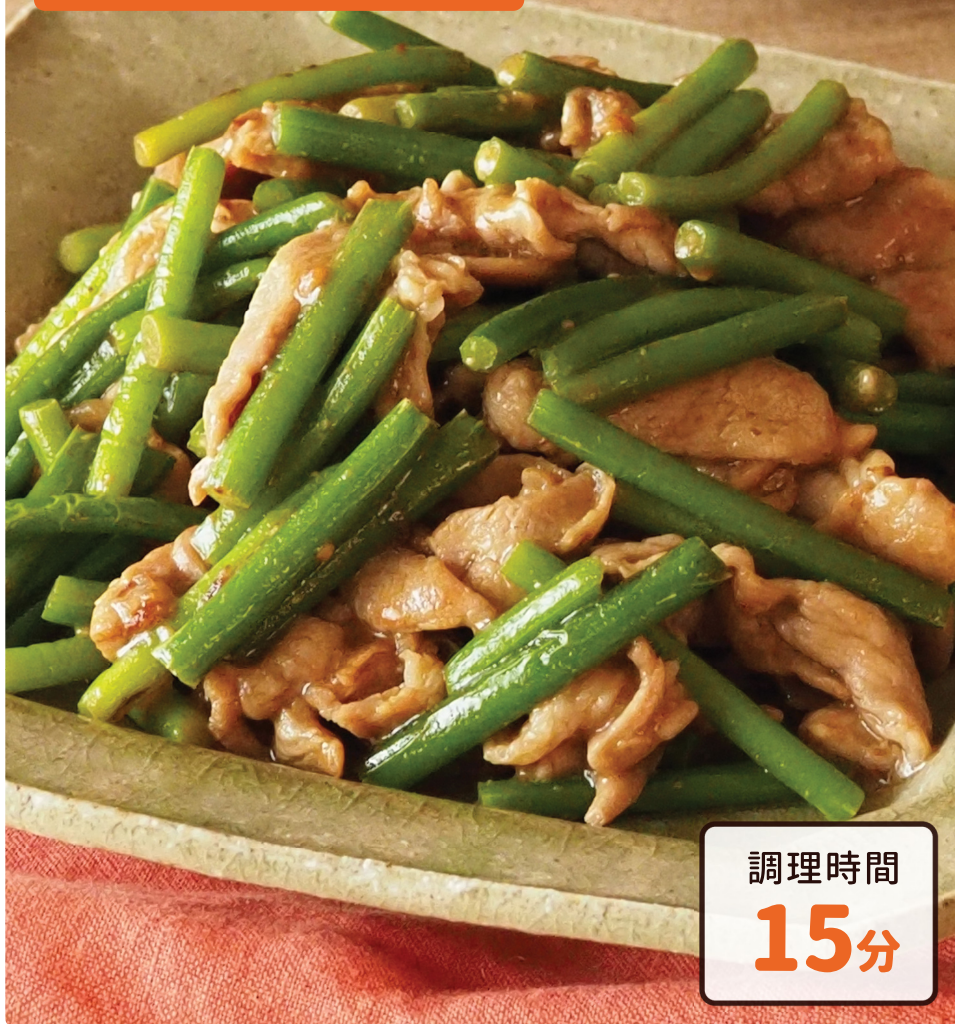


食材2つだけ!

豚こま肉

×

にんにくの芽



調理時間

15分

ガツンとおいしいスタミナメニュー

## 豚肉とにんにくの芽炒め

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

にんにくの芽 …… 1袋(120g)

○酒 ……………… 小さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ1

○片栗粉…………… 小さじ1

○しょうがチューブ …… 1cm

●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

サラダ油……………小さじ2

ごま油……………小さじ1

### 1 材料を切る

ポリ袋に豚肉と○を入れ、袋の上から揉んで下味をつける。にんにくの芽は4cmの長さに切る。にんにくの芽を耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

### 2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。にんにくの芽と●を加え、全体を炒め合わせる。火を止めてごま油を回し入れる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索