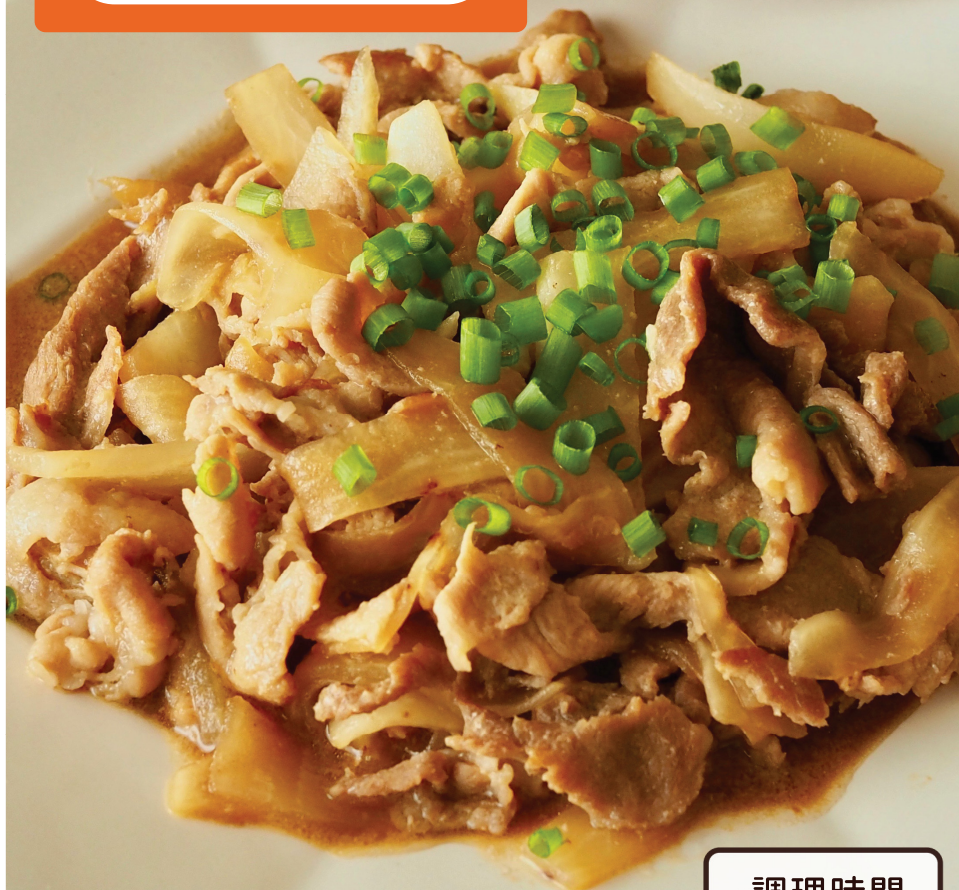


食材2つだけ!

豚こま肉

×

大根



調理時間

15分

大根でヘルシーにボリュームアップ

## 豚肉と大根のめんつゆバター炒め

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 150g

大根…………… 8cm(200g)

小ねぎ(あれば)…………… 2本

○めんつゆ(3倍濃縮)  
…………… 大さじ1と1/2

○酒…………… 大さじ1

○みりん…………… 大さじ1

バター…………… 10g

ごま油…………… 小さじ2

### 1 材料を切る

大根は長さを半分にし、1cm幅の拍子木切りにする。小ねぎは小口切りにする。

### 2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら大根を加え、しんなりするまで炒める。○を加えて煮詰め、バターを加えて溶けたら火を止める。

### 3 仕上げ

皿に盛り付け、小ねぎをちらす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索