

食材2つだけ!

ニラ

×

豚バラ肉



調理時間

10分

ピリッと効いた辛味がアクセント

ニラと豚肉の味噌炒め

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…………… 200g

ニラ…………… 1束

豆板醤…………… 小さじ1/2

○味噌…………… 大さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ1～

(味噌の塩分により調節)

○酒…………… 大さじ1

○砂糖…………… 小さじ2

○にんにくチューブ…………… 5mm

1 材料を切る

ニラは4cmの長さに切る。

2 炒める

フライパンに豚肉、豆板醤を入れて中火にかけ、豚肉の色が変わるまで炒める。ニラと○を加え、全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索