

食材2つだけ!

豚バラ肉

×

カット野菜



調理時間

10分

野菜もたっぷり摂れるスタミナメニュー

## 豚と野菜のレモン塩炒め

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…………… 150g

カット野菜(野菜炒め用)

…………… 250g

○鶏ガラスープの素

……………小さじ2/3

○酒……………大さじ1

○レモン汁……………小さじ1と1/2

○にんにくチューブ…………… 5mm

塩・こしょう…………… 少々

ごま油……………大さじ1

### 1 材料を切る

豚肉は2cm幅に切る。

### 2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉を色が変わるまで炒める。野菜を加えて2分炒め、○を入れてさらに1分炒める。

### 3 仕上げ

塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索