

野菜を食べよう! ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

recipe

小松菜と豚肉の炒め物



材料 (2人分)

| | |
|------|------|
| 小松菜 | 1束 |
| 豚肉 | 100g |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |



作り方

- ①小松菜はよく洗い、3~4cm長さに切る。
- ②豚肉にこしょうと酒をし、もみこんで下味をつけ、最後に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら小松菜の軸を入れて炒め、次に葉を入れて、しょうゆ、みりん で味付けする。

*小松菜はあくが少ないので、ゆでなくても大丈夫です。
*豚肉の代わりにベーコンやハム、エビやイカ、ホタテでもおいしくできます。
*味付けは塩・こしょうやオイスターソースでもいいでしょう。