

豚とにらの炒め物

材料（1人分）

豚ももスライス肉	80g
にら	20g
片栗粉	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① 豚肉は一口大に切って、しょうゆをからめて10分ほどおく。
 - ② にらは3cmの長さに切っておく。
 - ③ ①に片栗粉をまぶし、サラダ油をからめ、底の広い皿に広げて、ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、そのまま1分おく。ラップをとってよく混ぜ、再び皿全体に広げる。中央ににらをのせ、ラップなしで1分加熱する。火の通っていない部分があれば、もう1分加熱する。
- ※にらの代わりに青ネギや青菜でもOK。もやし、にんにくの芽、きぬさや、インゲンなどの厚みのある野菜なら塩少々をふってから、肉と一緒に最初から加熱しましょう。

エネルギー
188kcal

たんぱく質
17.2g

塩分
1.0g



電子レンジを使って炒めものを作る調理法では、ラップをかけてから、しっかりと火を通したあと、ラップなしで水気を飛ばすのがコツです。

