

あいちゃんセット

2
回目

A
コース

4/3 水


B
コース

4/4 木



豚肉とわかめの中華炒め

材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉 … 150g

塩蔵わかめ …………… 40g

玉ねぎ …………… 1/4個

アスパラガス …………… 3本

ごま油 …………… 大さじ1

糸唐辛子 …………… お好みで

オイスターソース … 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

A 鶏がらスープの素

…………… 小さじ1/4

にんにく …………… 1/2片

- ① 塩抜きしたわかめと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは5mm幅に切り、アスパラガスはガクを取り、斜め3cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①と②を中火で2～3分炒める。
- ④ ③に合わせたAを加え、中火で1～2分炒めて器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

約401 kcal 1人分