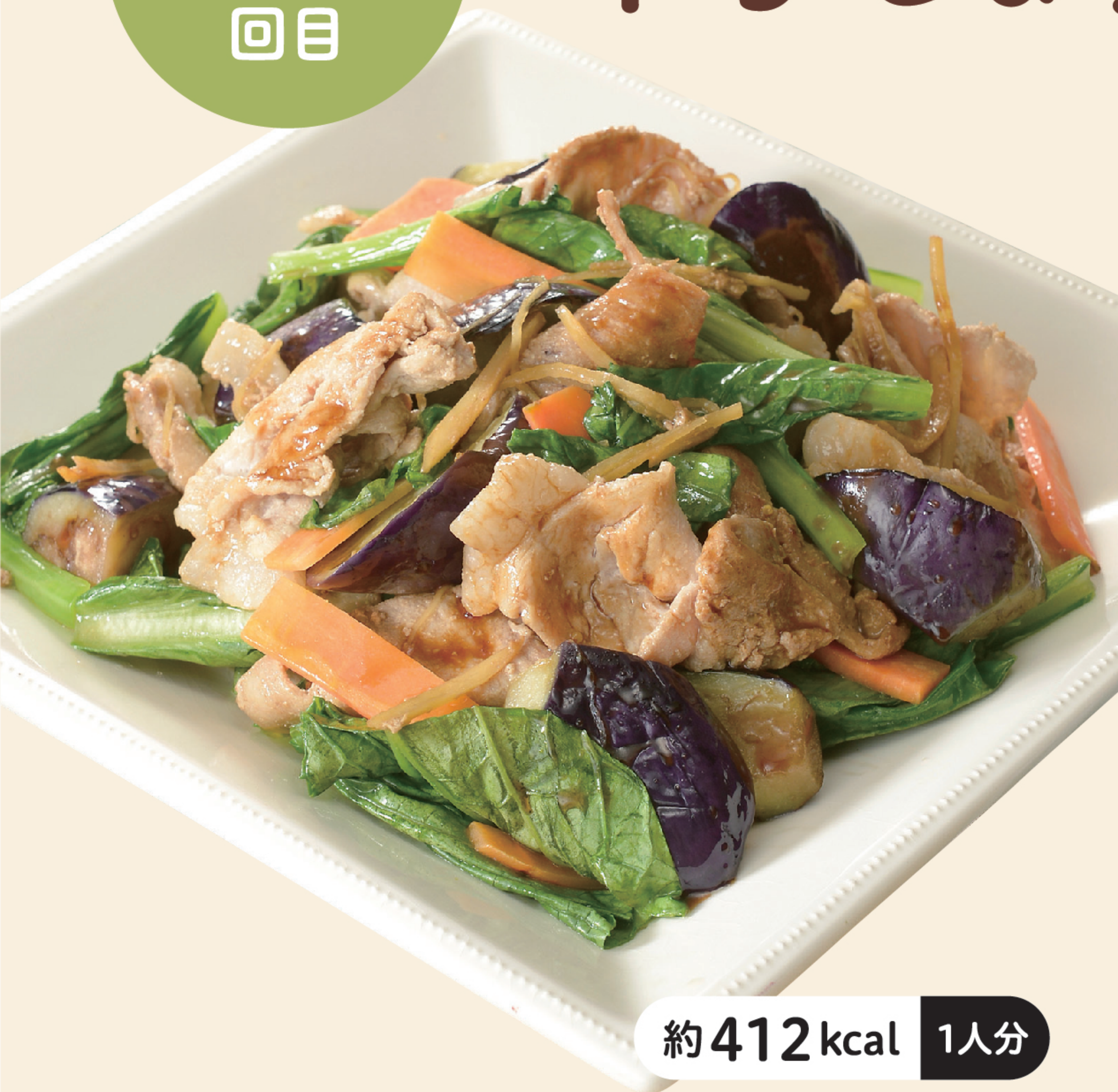



# 豚肉となすの 辛子しょう油炒め



約412kcal 1人分

## 材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉…150g

- なす …… 2本
- 人参 …… 1/3本
- 小松菜 …… 1/2束
- 生姜 …… 10g
- 塩、こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 大さじ2
- A { めんつゆ …… 大さじ3
- 辛子 …… 小さじ1

① なすは大きめの乱切り、人参は短冊切り、小松菜は3～4cmの長さに切り、生姜は千切りにする。

② フライパンにサラダ油を半量入れて熱し、豚肉を入れて中火で2～3分炒め、取り出す。

③ ②に残りのサラダ油を入れて熱し、①を加えて強火で1～2分炒め、②を戻し入れ、Aを加えて強火で1分炒め合わせる。