

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

10/29 水



B
コース

10/30 木



豚肉のねぎ塩炒め

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
ももスライス… 150g

長ねぎ……………1本
にんにく……………10g
塩、こしょう……………各少々
片栗粉……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
A { 鶏ガラスープの素
……………小さじ1/2
酒……………大さじ2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② 長ねぎは1cm幅の斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①を中火で3～4分炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、②を入れて中火で1～2分炒め、Aを加えてサッと炒め合わせる。

約 343 kcal 1人分