

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

1/28 水

B
コース

1/29 木



豚小間と ブロッコリーのマヨ炒め



材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉 … 150g

ブロッコリー …………… 1株

塩 …………… 少々

ピーナッツ …………… 大さじ2

マヨネーズ …………… 大さじ1

塩、こしょう …………… 各少々

めんつゆ …………… 小さじ2

- ① 豚肉は塩、こしょうを振り、めんつゆを絡める。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は食べやすく切り、鍋に水を入れ、沸騰したら塩を加えて中火で2～3分茹でる。
- ③ ピーナッツは粗みじん切りにする。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れて熱し、①を中火で炒める。
- ⑤ ④に②と③を加え、中火で2～3分炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

約 353 kcal 1人分