

2019年7月20日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【豚肉スタミナ炒め】

<材料>一人分

ぶたばら肉	75 g
にら	25 g
にんじん	30 g
白ねぎ	25 g
サラダ油	3 g
ごま油	3 g
たれ	
┌ にんにく	2 g
しょうが	3 g
清酒	10 g
みりん	13 g
└ こいくちしょうゆ	18 g
ごま	2 g

<作り方>

- ①にんにく・しょうがをみじん切りにして、たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ②豚バラはm3cm幅、ニラは3cm、にんじんは千切り、ネギは厚さ3mmの斜め切りにする。
- ③フライパンに油を入れて、肉が白くなるまで中火で炒め、火が通ったら、にんじん・ねぎを入れて、サッと炒める。
- ④たれ・にらを入れて混ぜながら、仕上げる。
- ⑤器に盛り付け、いりごまを散らす。

