

豚肉のしょうが炒め

【材料:4 人分】

豚肉 ……………160g
サラダ油 …………… 小さじ 1
おろししょうが……………少々
おろしにんにく ……………少々
酒 …………… 小さじ 2

たまねぎ…………… 1 個半
にら…………… 5、6 本

A { 塩……………少々
しょうゆ…………… 大さじ 1 強



塩と醤油のシンプルな味付け。たまねぎの甘みと食感を楽しむことができ、ごはんがすすむおかずです。

【作り方】

- ① 豚肉は細切り、たまねぎはスライス、にらは 2cm くらいに切っておく。
- ② 油を熱し、豚肉をしょうが、にんにく、酒で炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎとにらを加える。
- ③ Aの調味料で味をととのえてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー104Kcal たんぱく質 9.9g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.8g