

しょうがの香る超簡単炒め物

調理時間:10分

材料(2人分)	使用量
豚肩ロース薄切り肉	100g
青菜(小松菜、チンゲン菜、大根の間引き菜等)	200g
しょうが	1かけ
こいくちしょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2



作り方

- ① 青菜は洗って十分に水気を切り、6~7cmに切る。しょうがは千切りにする。豚肉は6~7cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、しょうが、豚肉を入れ炒める。豚肉にある程度火が通ったら、青菜を広げて入れ、中~強火でときどき混ぜながら3~4分炒める。
- ③ ②にしょうゆと砂糖を加え全体に絡め、水分を飛ばしながら炒める。
- ④ 器に盛って完成。

アピールポイント

- ・青菜の代わりにキャベツや白菜などお好みの野菜で代用できます。
- ・時間のない忙しい時にオススメです。

1人当たりの栄養価

エネルギー	181kcal
たんぱく質	10.6g
食塩相当量	0.9g

減塩のコツ!

◎しょうがの香りで、少ない調味料でも食べやすくなります。