

このレシピで

野菜が 130 g

とれます♪

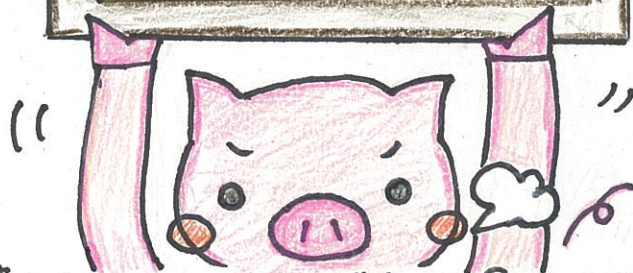
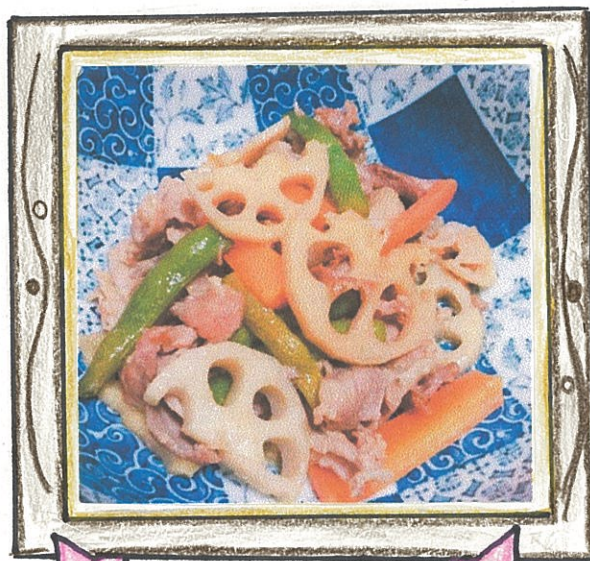
ここがスゴイ！！









豚にくとれんこんの 甘辛炒め

材料

- 豚こま肉 80g
- インゲン 30g (中3本)
- れんこん 80g (小7cm)
- にんじん 20g (中1/7本)
- 塩コショウ 少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- サラダ油 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん、はちみつ 各小さじ1



作り方

- ① インゲンは端を切り、半分の長さに切る。にんじんは2cmの短冊切りにし、それぞれ耐熱皿にのせてラップをし、レンジで加熱 (600wで  → 1分。  → 2分)。
- ② 豚こまに「〇」をもみ込む。れんこんは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、 →  →  →  の順に炒め、「★」を加えて更に炒める。