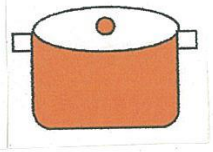


このレシピで

野菜が 150 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# 簡単豚ニラ炒め

## ◆ 材料 ◆

豚肉薄切り	50g
ニラ	1/2束 (50g)
もやし	1/2袋 (100g)
サラダ油	小さじ
片栗粉	大さじ
しょうゆ	小さじ
酒	小さじ
中華だしのもと	小さじ



ビニール袋に片栗粉と  
豚肉を入れて振ると  
簡単に！



## ◆ 作り方 ◆

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶす。  
ニラは5cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉、もやし、ニラを火炒める。
- ③ 全ての調味料を入れ、全体にからむように火炒める。

女教大学実習生