

豚小間とアスパラの中華炒め



夏の旬野菜と豚小間で♪
お子様にも大人にもぴったりおかずです！

【 材料 】 … 2人前

<input type="checkbox"/> 豚肉小間切れ	300g	<input type="checkbox"/> B砂糖	小さじ1
<input type="checkbox"/> アスパラガス	2本	<input type="checkbox"/> B醤油	小さじ1
<input type="checkbox"/> ごま油	大さじ1	<input type="checkbox"/> B酒	大さじ1
<input type="checkbox"/> A塩	少々	<input type="checkbox"/> B鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
<input type="checkbox"/> A胡椒	少々		
<input type="checkbox"/> A片栗粉	小さじ2		

味の素
鶏ガラスープ
塩分控えめ
がオススメ!



<input type="checkbox"/> 塩	少々
<input type="checkbox"/> 胡椒	少々

【 調理手順 】 … 10分

- ① アスパラは根元を切り落とし、下部分をピーラーで皮を剥き、斜め4等分に切る。
- ② 豚小間肉にAをもんでなじませる。Bの調味料は混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の豚小間肉を中火で焼き色がつくまで炒める。
- ④ ①のアスパラを加えて、油がなじむまで炒めたら、蓋をしてアスパラがしんなりとするまで蒸し焼きにする。
- ⑤ Bを加え、炒め合わせたら、塩、胡椒で味を調べて、皿に盛り付ければ出来上がり。