

豚肉とほうれん草の炒め物



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 27 kcal
たんぱく質： 21.1 g
脂 質： 17.8 g
炭水化物： 6.1 g
食塩相当量： 1.1 g

【材料（2人分）】

	豚もも薄切り肉	160g
A	酒	大さじ1(15g)
	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	片栗粉	小さじ2(6g)
	こしょう	少々
	ほうれん草	80g
	もやし	50g
	卵(L)	1こ
	牛乳	小さじ1(5g)
	サラダ油	小さじ1(4g)
B	酒	小さじ2(10g)
	オイスターソース	小さじ1(6g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)

【下準備】

- ほうれん草・・・4cm長さに切る
- もやし・・・食べやすく切る
- Bを合わせておく

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水にさらす。しっかりしぼる。
- ② 豚肉は一口大に切り、Aを加えてもみ込む。
- ③ 卵は溶きほぐし、牛乳を加え混ぜる。
- ④ フライパンに油を弱火で熱し、卵を流し入れる。木べらで混ぜながら半熟状にし、取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンに②を入れて中火で炒める。焼き色が付いたらほうれん草ともやしを加えて炒め合わせる。
- ⑥ Bを加え混ぜ、卵を戻し入れて炒め合わせる。

豚肉に下味をつけることで、かたくならずに美味しくいただけます。

ほうれん草はあく抜きのために下茹でします。ゆですぎないように気を付けましょう。