

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆豚肉とにらのピリ辛炒め◆◇

1人分エネルギー：193kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

豚肉薄切り・・・200g

玉ねぎ・・・1/2個

にら・・・1/2袋

にんにく・・・1片

赤唐辛子・・・1本

ごま油・・・大さじ1

◆砂糖・・・小さじ1

◆みりん・・・大さじ1

◆しょうゆ・・・大さじ1・1/2



<写真は4人分>

<作り方>

① 豚肉は半分に切る。

② 玉ねぎは薄切り、にらは3～4cmの長さに切る。

③ にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取り小口切りにする。

④ フライパンにごま油を熱し、にんにくと赤唐辛子を炒める。
香りがでてきたら豚肉を炒める。玉ねぎも加えて炒め、◆で味をつける。

⑤ にらを加えて強火でさっと炒める。

