

豚肉と青梗菜の中華風炒め

※

優
秀
賞

調理時間
20分
(準備時間を除く)



たんぱく質が
しっかりとある!

1人分

たんぱく質 22.9 g
野菜 43 g
塩分 1.5 g
エネルギー 372 kcal

食材や調味料を厳選し、
手順もシンプルにすることで、
忙しい時でも簡単においしく作れるように
工夫しています!

材料 (1人分)

豚かた薄切り肉	80g
チンゲン菜	1/2株(50g)
きくらげ(乾)	2g
溶き卵	1個分
「Cook Do® 香味ペースト®」	小さじ1/2(2.5g)
「Cook Do®」オイスターソース	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1

※「香味ペースト®」小さじ1は、7cm(約5g)です。

作り方

- 豚肉はひと口大に切り、チンゲン菜は4cm長さに切る。きくらげは水に20分ほどつけてもどす(時間外)。
- フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状になったら、皿にとる。
- 同じフライパンにごま油大さじ1/2を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、①のチンゲン菜・きくらげを加えて炒める。チンゲン菜に火が通ったら、Aを加えて炒め合わせ、②の卵を戻し入れ、水溶き片栗粉を加えてサッと炒め合わせる。

※水溶き片栗粉の割合→片栗粉:水=1:2