

アスパラと豚肉のスタミナ炒め

アスパラと豚肉の スタミナ炒め

調理時間
15分以内

旬のアスパラと豚肉を使った
簡単スタミナレシピ。
ご飯がすすむあと引くおいしさです。



材料 (2~3人分)

・豚こま切れ肉…150g

【調味料 (豚肉の下味用)】

にんにく(すりおろし)…1かけ分 ・酒…大さじ1

・砂糖…大さじ1/2 ・しょうゆ…大さじ1

・豚こま切れ肉…150g ・アスパラ…5~6本

・塩…適量 ・サラダ油…大さじ1.5

作り方

- ①豚こま切れ肉に<調味料>の材料をもみ込む。
- ②アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、長さ4等分に切る。
サラダ油大さじ1/2を熱したフライパンで炒め、
塩で味を調べていったん取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取り、残りのサラダ油を熱し、
豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら
アスパラを戻し入れて炒め合わせ出来上がり。

レシピは青果売場にてご用意いたしております。