大関レシピ

小松菜と豚肉の塩麹炒め

味付けは塩麹と酒だけで、しっかりと味がつきます。超スピードレシピだけど、
とても美味しい炒め物です。

調理時間：10分
カロリー：234Kcal（1人分）
塩分：2.0g（1人分）

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料（4人分）

豚薄切り肉（150ｇ）、小松菜（1束）、卵（2個）、
炒め用サラダ油（大さじ1）※炒り卵用、
炒め用サラダ油（大さじ1）※豚肉・小松菜炒め用
A 塩麹（小さじ1）
B 塩麹（大さじ2）、酒（大さじ1）

作り方

1. 豚肉は約3cm幅に切る。
2. 小松菜は約3cm幅のザク切りにする。
3. 卵にAを入れ混ぜる。
4. 熱したフライパンにサラダ油（大さじ1）を入れ、❸で炒り卵を作り、皿に取り出しておく。
5. 熱したフライパンにサラダ油（大さじ1）を入れ、❶と❷を炒め、豚肉の色が変わったら、Bを加え味をなじませる。
6. ❺に❹で皿に取り出しておいた炒り卵を戻し入れ、混ぜ合わせる。