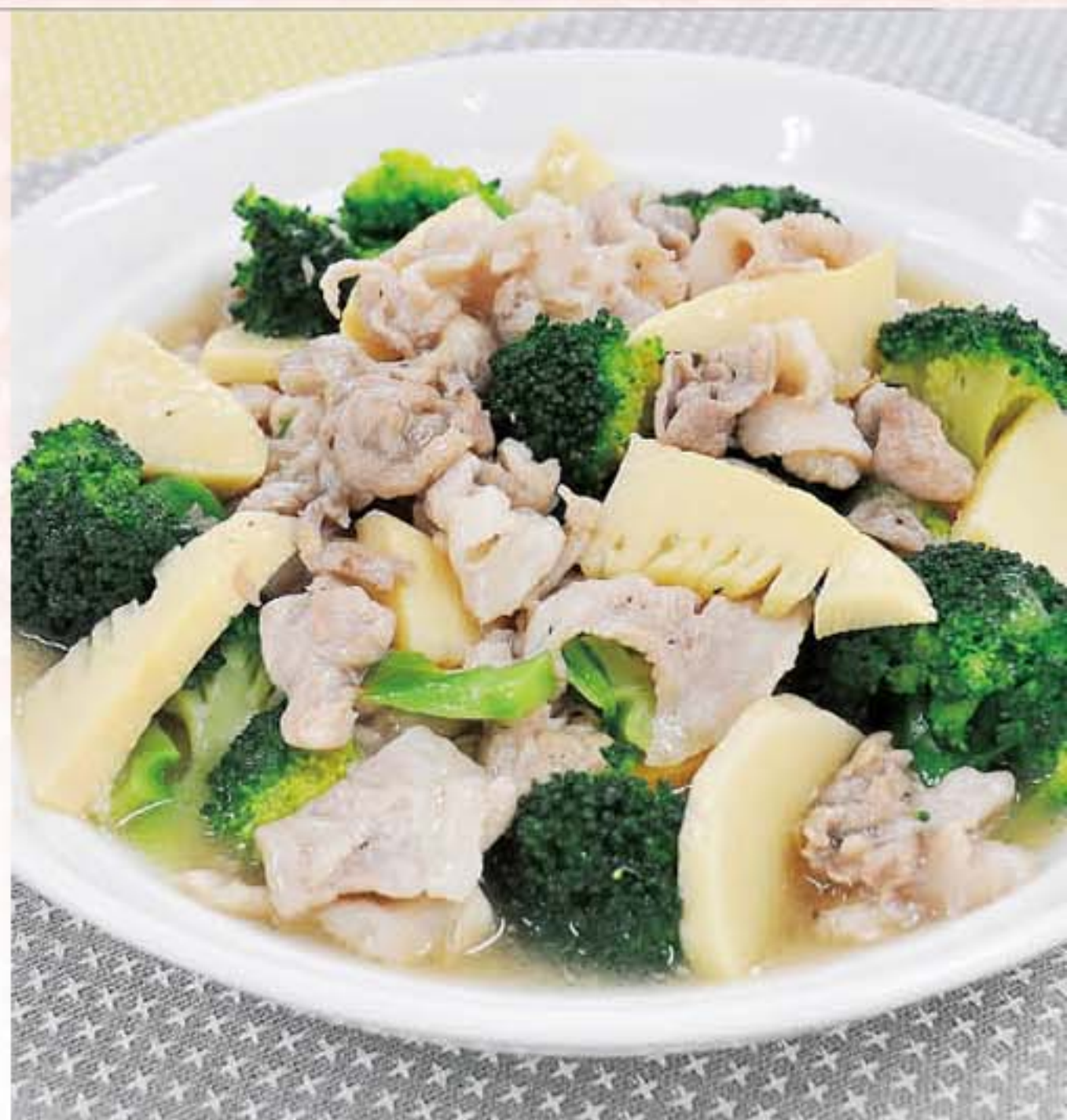


お弁当や丼にもオススメ!

豚肉、筍、ブロッコリーの 「中華風炒め」

【材料4人分】

豚こま切れ肉 ……	200g	鶏がらスープの素	……	小さじ1/2
塩・コショウ ……	少々	水	……	1カップ
酒 ……	大さじ1	醤油	……	小さじ1
片栗粉 ……	大さじ1	塩	……	小さじ2/3
水煮筍 ……	100g	砂糖	……	小さじ2/3
サラダ油 ……	大さじ1.5	片栗粉	……	小さじ2
ゴマ油 ……	大さじ1/2			



1人分 栄養量

• エネルギー	178kcal	• 脂 質	12.2g
• たんぱく質	11.1g	• 塩 分	1.0g

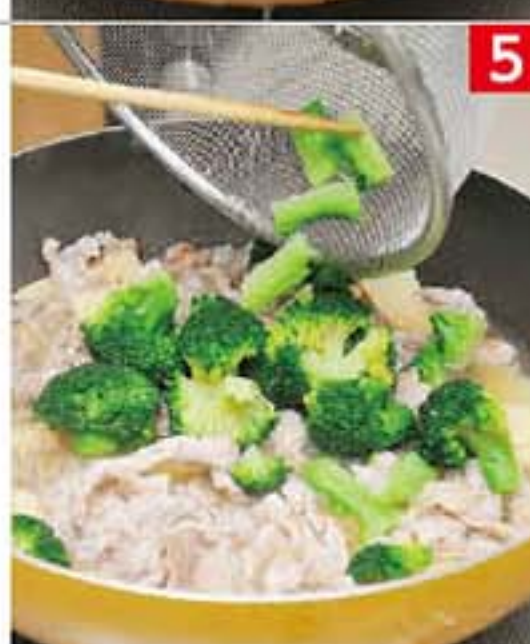
フライパンにサラダ油とゴマ油を熱し豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら筍を加えてさらに炒めます。



★ここがポイント
ポリ袋を使用すると手も汚れず洗い物も減らせるのでオススメです。



★ここがポイント
水洗いはブロッコリーに水気を含ませる目的もあります。



★ここがポイント
ブロッコリーは小房に切り軽く水洗いします。これをポリ袋に入れレンジで2分加熱したら冷水に取り色止めします。



最後に、片栗粉を同量の水で溶き★に回し入れ、しっかりとろみを付ければ完成です。



★ここがポイント
水煮筍は軽く水洗いしてから、長さ4センチくらいの薄切りにします。
ここで★の調味料を合わせ調味液も作っておきます。

