

ニラとモヤシの炒め物

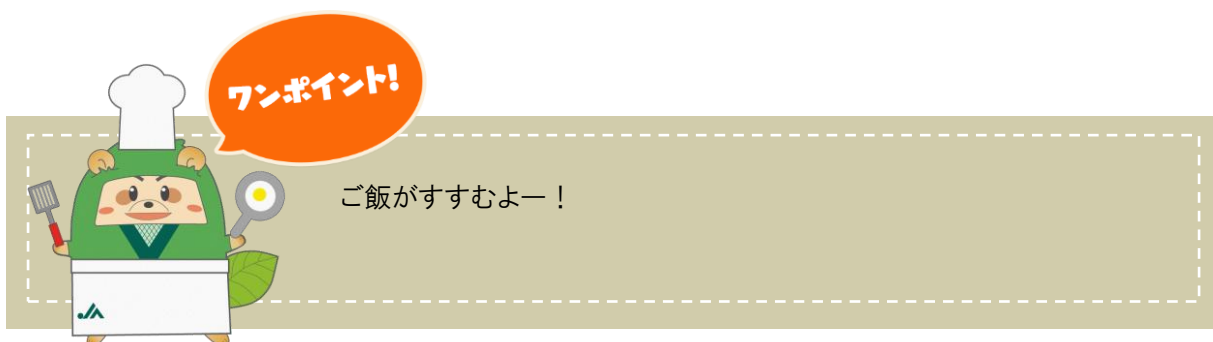


材 料（4 人 分）

ニラ	1 束
モヤシ	1 袋
豚バラ肉	少々
ニンジン	小 1/3 本
サラダ油	大さじ 1
塩・コショウ	少々
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1 と 1/2
A 濃口しょう油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2

作 り 方

- 1) フライパンにサラダ油を熱し、細かく切った豚バラ肉を炒め、塩・コショウを振る。
- 2) ①の中に長さ2cmに切ったニラ、洗って水を切ったモヤシ、薄く千切りにしたニンジンを入れ、手早く炒める。
- 3) Aを加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

