

クッキング料理

ブロッコリーと豚肉の塩炒め

(11月)

材料	2人分	作り方
ブロッコリー	140g	① ブロッコリーは小房に分ける。豚肉は塩をふって下味をつける。 人参は薄いちょう切りにする。白葱と生姜ははみじん切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を入れて弱めの中火で熱し、 豚肉を並べて入れる。その上に白葱と生姜を散らし、 ブロッコリーと人参をのせて蓋をして3～4分蒸し焼きにする。 ③ 蓋を外し、豚肉の色が変わったら塩、酒、こしょうの順に加え、 強火にして炒め合わせる。
豚ロース肉	150g	
塩	小さじ1／4	
人参	40g	
白葱	25g	
土生姜	10g	
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1／4	
酒	大さじ1	
こしょう	少々	

