



豚肉とナッツのスタミナ炒め

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・豚こま切れ肉	1パック(120g)	1パック(200g)
・ニラ	1束(100g)	2束(200g)
・緑豆もやし	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・ミックスナッツ	1/2袋(11.5g)	1袋(23g)
・卵	1個	2個
【家庭で用意】		
「・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
A・しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3
L・みりん	大さじ2	大さじ4
・塩・こしょう	適量	適量
・サラダ油	小さじ1/2	小さじ1
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1

〈栄養成分1人前(206g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 403kcal 蛋 15.6g 脂 31.5g 炭 13.8g 塩 2.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ミックスナッツ					●			●
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。
※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aを混ぜ合わせおきます。卵は割りほぐし、ミックスナッツは軽く砕いておきます。

- 1 ニラを3cm幅に切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵をふんわりと炒めたら皿に取り出します。
- 3 ②と同じフライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚こま切れ肉を入れて炒め、塩・こしょうを振ります。
- 4 豚こま切れ肉に火が通ったら、①、緑豆もやしも加えてサッと炒めます。
- 5 Aとミックスナッツ、②の卵を加え、全体に味がなじんだらできあがり。