Casual Dish
カジュアルディッシュ

12/4
金曜日

豚肉とアスパラのたまご炒め

春雨サラダ



調理時間（2人分）約25分

●エネルギー 488kcal ●蛋白質 36.8g ●脂質 30.5g ●炭水化物 21.6g ●食塩相当量 4.8g
※ご飯の栄養量は含まれておりません

下ごしらえ ㋐ 春雨はたっぷりの熱湯に約 6 分つけ、水にさらす。

豚肉とアスパラのたまご炒め

① 豚肉はⒶをもみ込む。
② アスパラは下から5cm程度皮をむいて斜め切り、玉葱はくし形切りにする。
③ 溶き卵に塩、こしょうを加えて混ぜ、Ⓓの油を熱したフライパンに流しいれ、大きくかき混ぜながら炒め、半熱状になったら取り出す。
④ Ⓑの油を足して豚肉、②を炒める。火が通ったらⒸで調味し、③を戻し入れて炒め合わせる。

材料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	140g	210g
Ⓐ ●酒	小1/2	小2/3
Ⓐ ●しょうゆ	小1/2	小2/3
グリーンアスパラ（冷蔵）	2本	3本
玉葱	小2/3コ	小1コ
Ⓑ ●油	小2/3	小1
Ⓒ ●しょうゆ	大2/3	大1
Ⓒ ●粗びき黒こしょう	少々	少々
卵	2コ	3コ
●塩、こしょう	少々	少々
Ⓓ ●油	大1/2	大2/3

春雨サラダ

① 胡瓜は細切り、人参はせん切り、春雨は水気をよくきる。
② Ⓔを合わせ、食べる直前に①をあえ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

材料	2人用	3人用
春雨	30g	40g
胡瓜（冷蔵）	2/3本	1本
人参（冷蔵）	40g	60g
Ⓔ ●鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
Ⓔ ●塩	少々	小1/4
Ⓔ ●ごま油	小1	大1/2
グリーンリーフ又葉野菜（冷蔵）	適量	適量