

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

豚肉と小松菜の卵炒め

炒め

材料（4人分）

豚薄切り肉	300g
小松菜	600g
にんにく	1片
長ねぎ	5cm
しょうが	1片
【合わせだしA】	
中華だし（顆粒）	大さじ5
料理酒	大さじ2
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1/2
卵	4こ
サラダ油	大さじ2
ごま油	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①豚肉は3~4cm幅に切る。
小松菜は根を落とし、3~4cmに切る。
にんにく、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②【合わせだしA】を合わせておく。
- ③卵を割りほぐして、塩、こしょうで調味する。
- ④フライパンにサラダ油半量を熱し卵を一気に加え、
底がかたまってきたら大きく混ぜて半熟状になったら取り出す。
- ⑤フライパンにサラダ油の残りを足してにんにく、長ねぎ、
しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加える。
- ⑥肉の色が変わったら小松菜を加えて炒め、
全体に油がまわったら卵を戻し、②の調味料を加え、
ごま油をいれ、出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：407 kcal	脂質：30.3 g
タンパク質：19.8 g	食塩：6.5 g

ふんわり卵が決め手です。

卵が半熟状になったらいったん取り出します。

