

豚肉とキャベツの辛味炒め

ピリ辛好きにおすすめ！
食感も楽しい春の味覚。
手早く調理することがポイントです！



栄養価 エネルギー：224kcal
(1人分) 食塩相当量：1.2g

材料（4人分）

- ・豚肉（薄切り） 240g
- ・しょうゆ（下味用） 大さじ1/2
- ・酒（下味用） 小さじ2
- ・キャベツ 320g
- ・ゆでたけのこ 60g
- ・長ねぎ 40g
- ・生姜 少々
- ・赤唐辛子 1本
- ・サラダ油 大さじ2

(A) しょうゆ 大さじ1強、みりん 小さじ2

作り方

- ① 長ねぎは斜め切り、生姜はみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切り、下味用のしょうゆと酒をまぶす。
- ③ ゆでたけのこはたてに薄く切る。
- ④ キャベツは芯を除き4センチくらいに切る。芯は薄くスライスする。
- ⑤ Aを合わせておく。
- ⑥ フライパンに油を熱し、①・②の順に炒める。肉の色が変わったら③・④を順に入れて炒め、⑤で調味する。