

## 静岡県産畜産物でおいしく簡単クッキング!

# スタミナ炒め



### 材料(1人分)

・豚肉...48g

- ・にんじん...21g
- ・玉ねぎ...28g
- ・チンゲン菜...26g
- ◎すりおろしにんにく...1かけ
- ◎すりおろししょうが...1かけ
- ◎醤油...大さじ1と1/2
- ◎みりん...大さじ1と1/2
- ◎酒...大さじ1
- ◎砂糖...小さじ1
- ・油...大さじ1



### 作り方

- ① にんじんは細切り、チンゲン菜は2cm程の大きさ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油大さじ1/2をフライパンにひき、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜の順に炒めていく。
- ③ 野菜を1回お皿に移し、残りのフライパンに油をひいて豚肉を炒める。
- ④ 火が通ったらフライパンに野菜を戻し全体を軽く炒める。  
◎を混ぜたものを流し入れからめたら完成。