

# 豚肉のスタミナニラ玉炒め



## 材 料 (4人分)

◆豚バラスライス	400g
◆にら	200g
◆卵	4個
◆酢	小さじ2
◆ごま油	大さじ2
◆ごま油	大さじ2

## ～合わせ調味料～

◆酒	大さじ2
◆みりん	大さじ2
◆鶏ガラスープの素	小さじ2
◆おろしニンニク	小さじ2
◆濃口醤油	大さじ2

- ① にらは水洗いして3cm幅に切り、ザルに入れて水気を切る。
- ② 豚バラスライスは、3cm幅に切る。
- ③ ボウルに卵・酢を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を半熟状態になるまで炒め、ボウルに戻す。
- ⑤ 別のフライパンにごま油をひいて、②を炒め、火が通れば合わせ調味料を入れて味をなじませる。
- ⑥ ⑤に①のにら、④の卵を入れて炒め合わせ、にらがしんなりしたら完成です。