



新じゃがのザーサイ炒め



調理時間

15分



カロリー

277kcal



野菜摂取量

12.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

新じゃがいも	350g
豚バラ薄切り肉	150g
ザーサイ	50g
青ねぎ	1本
サラダ油	大さじ2
ゴマ油	小さじ1

下準備

【A】

酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうがの搾り汁	小さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮をむき千切りにし、約10分間水にさらしておく。ザーサイは細切りに、青ねぎは小口切りにする。
2. 豚肉は1.5cm幅に切り、【A】につけておく。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肉をつけ汁ごと入れ、炒めて取り出す。
4. (3)のフライパンにサラダ油を入れ、水気を切ったじゃがいも、ザーサイを加えて炒め（しゃきしゃき感が残るよう）、(3)の豚肉を戻し入れ、軽くまぜる。青ねぎを入れて仕上げにゴマ油を加える。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。