

豆乳でまろやか♪

☆クリーミー豚もやし



【材料】大人2人分、子ども1人分

・もやし	1袋(200g)
・豚肩ロース (又は豚バラ肉)	200g
・炒め油	適量
・豆乳(成分無調整)	100ml
・ごま油	大さじ1
・醤油	大さじ1
・片栗粉	小さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・にんにく(チューブ)	小さじ1

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②豆乳から生姜までをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、火が通ったらもやしを加えて炒める。
- ④②のたれを加え、とろみがつくまで加熱する。



ご飯の上に乗せてどんぶりにしても
おいしいです♪



仕上げに万能ねぎや乾燥パセリを
ちらすと彩りがきれいです。

献立例

クリーミー豚もやしには、
サラダや和え物、汁物と組み合わせて！