



たっぷりレタスと豚肉の炒め物



【材料】大人2人分、こども1人分

| | | |
|-----|----------|--------|
| [| ・ 豚肉(コマ) | 200g |
| | ・ 食塩 | ひとつまみ |
| | ・ 酒 | 大さじ1 |
| | ・ レタス | 1/2~1玉 |
| | ・ 油 | 大さじ1 |
| A [| ・ 醤油 | 大さじ1 |
| | ・ みりん | 小さじ1 |
| | ・ 砂糖 | 小さじ1 |

【作り方】

豚肉は食べやすい大きさに切り、食塩と酒で下味をつける。

レタスは一口大にちぎる。

フライパンに油を熱し、 を炒める。

さらに 、調味料(A)を加えて炒め、レタスがしんなりしたら出来上がり。



レタスは洗ってちぎるだけ！

子どもと一緒に楽しく調理。
レタスはサラダ以外に炒め物やスープの具にしても、おいしいですよ。

献立例

たっぷりレタスと豚肉の炒め物は<主菜>なので
煮物、汁物を組み合わせて！