

ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め



ざいりょう 材料【4~5人分】

ぶたにく 豚肉	200 g	サラダ油 ^{あぶら}	適量 ^{てきりょう}
たま 玉ねぎ	ちゅうこ 中 1 個	おろし生姜 ^{しょうが}	適量 ^{てきりょう}
ちくわ	ほん 2 本	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ1
しろ 白ねぎ	10 g	さとう 砂糖	
		おろしにんにく	てきりょう 適量

つく かた ～ 作り方 ～

- ① 豚肉とちくわは食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、白ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油^{あぶら}を熱し、豚肉とおろし生姜^{しょうが}を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら②に玉ねぎ、ちくわ、白ねぎの順に入れ炒める。
- ④ 仕上げに調味料Aを加え、味を調える。



しょうが^{しょうが}は、さかな^{さかな}や肉^{にく}の消臭^{しょうじゅうこうか}効果^{けっこう}をはじめ、血行^{けっこう}をよくしてくれる働き^{はたら}もあります。
すり下ろしたり、千切り^{せんぎ}やみじん切り^ぎにして、
れいとう^{れいとう}冷凍^{ちようきほぞん}すると、長期^{ちようき}保存^{ぼぜん}ができます。