

にらともやしと豚肉の黒酢炒め



kewpie 

材料(2人分)

もやし	1袋
にら	1束
豚ばら肉(薄切り)	150g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ4

作り方(調理時間10分)

1人分 約424kcal

食塩相当量 約1.5g

1. にらは長さ3cmに切る。
2. 豚ばら肉は長さ3cmに切る。
3. フライパンに油をひいて熱し、②を入れ、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら強火にし、もやしを入れてさっと炒め、塩・こしょうをする。最後に①を入れてさっと炒め、ドレッシング大さじ3を入れて味をからめる。
4. 器に③を盛りつけ、残りのドレッシングをかける。

