



ほうれん草と 豚肉のスタミナ煮

5
人分

材 料

・ほうれん草	-----	3束	A	・しょうゆ	-----	大さじ1
・豚コマ切れ	-----	100g		・砂糖	-----	大さじ1
・しょうが	-----	少々		・赤とうがらし	-----	少々
・にんにく	-----	少々		・酢	-----	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草を5cmほどに切り、茹でる。
- ②油を熱してにんにくを入れ、香りが出たら豚コマ切れを炒める。
- ③②の豚コマ切りに①のほうれん草を加える。
- ④おろししょうがと調味料Aを加えて煮込む。