

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ほうれんそうのスタミナ炒め

調理時間

20分

1人分

372kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



ほうれんそう

+

使ったのはコレ!



宝酒造
紹興酒「塔牌」
花彫<陳五年>

ほうれんそうのスタミナ炒め

材料/2人分

ほうれんそう……………1ワ
豚薄切り肉……………150g
たまねぎ(小)……………1/2コ
にんじん……………30g
豆板醤……………小さじ1
にんにくみじん切り……………1かけ分
サラダ油……………適量

〈下味〉

宝酒造 紹興酒「塔牌」花彫〈陳五年〉・
塩・こしょう……………各少々

〈調味料〉

宝酒造 紹興酒「塔牌」花彫〈陳五年〉
……………大さじ1
本みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
片栗粉……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①ほうれんそうは3cm長さに切って洗い、さつとゆでて水気をしぼる。豚肉は3cm幅に切って下味をつけておく。たまねぎは1cm幅、にんじんは薄い短冊に切る。
- ②サラダ油を熱してにんにく、豆板醤と豚肉をよく炒めて、たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③②にほうれんそうと調味料を加えて炒めて仕上げる。