

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

ごはんがどんどん進む美味しい♪  
**焼きねぎと豚バラの  
塩あん炒め**

調理時間

**10分**

1人分

**304kcal**



※写真はイメージです。

冬の旬食材



豚肉



長ねぎ

使ったのはコレ!



ミツカン  
プロが使う味<sup>®</sup>白だし  
500ml



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
**Goo Goo Foo**  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 焼きねぎと豚バラの塩あん炒め

## 材料/2人分

長ねぎ	1本
エリンギ	2本
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
水溶き片栗粉	適量
〈調味料〉	
水	大さじ2
ミツカン プロが使う味 <sup>®</sup> 白だし	大さじ1
うす口醤油	小さじ1

## 作り方

- ①長ねぎは4cm幅に、エリンギは縦に4等分、豚肉は5cm幅で切る。
- ②フライパンに長ねぎを入れ、上から重石をして2分ほど焼きめがつくまで焼けたら、エリンギ、豚肉を加えて炒める。
- ③豚肉の色がほぼ変わったら、調味料を加え、1分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとじる。