

豚バラ肉のスタミナニラ玉炒め

[作り方]

- ①ニラは3cm幅に切ります。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- ③ボウルに卵、酢を入れて混ぜ合わせます。
- ④強火で熱したフライパンにごま油をひき、
③を入れたら菜箸でかき混ぜ、
卵が半熟状になったら火から下ろします。
- ⑤中火で熱した別のフライパンにごま油をひき、
②を入れて炒めます。
- ⑥豚バラ肉に火が通ったら(A)を入れ、
中火で炒め合わせます。
- ⑦全体に味がなじんだら①、④を入れて
中火で炒め合わせます。
ニラがしんなりしたら火から下ろし、
器に盛り付けて完成です。

[材料]

豚バラ肉(薄切り)…500g
ニラ…250g
炒り卵
卵(Mサイズ)…5個
酢…小さじ2と1/2
ごま油…大さじ2と1/2
(A)
料理酒…大さじ2と1/2
みりん…大さじ2と1/2
鶏ガラスープの素…小さじ2と1/2
すりおろしニンニク…小さじ2と1/2
しょうゆ…大さじ2と1/2
ごま油…大さじ2と1/2

絹さやとちくわのピリ辛ナムル

[作り方]

- ①ちくわは縦半分に切り、
斜め薄切りにします。
- ②お湯を沸騰させた鍋に塩、絹さやを入れ、
30秒程ゆでたらザルに上げ水気を切ります。
- ③粗熱が取れたら斜め薄切りにします。
- ④ボウルに①、③、(A)を入れて和えます。
- ⑤器に盛り付けて完成です。

[材料]

絹さや…125g
お湯(ゆで用)…500ml
塩(ゆで用)…小さじ1
ちくわ…5本
(A)
ごま油…小さじ2と1/2
鶏ガラスープの素…小さじ2/3
一味唐辛子…小さじ2/3
塩…小さじ1/2

新玉ねぎとミニトマトのスープ

〔材料〕

新玉ねぎ…125g
ミニトマト…15個
ソーセージ…7と1/2本
(A)
水…1000ml
コンソメ顆粒…小さじ2と1/2
オリーブオイル…小さじ2と1/2
塩…ひとつまみ
黒こしょう…ひとつまみ
パセリ(生、みじん切り)…適量

〔作り方〕

- ①新玉ねぎは薄切りにします。
ミニトマトはヘタを取ります。
- ②ソーセージは1cm幅に切ります。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、
②を炒めます。火が通ったら①を入れて
さっと炒めます。
- ④(A)を入れて沸騰したら塩、黒こしょうで味を調べ、
火から下ろします。
器に盛り付け、パセリを振ったら完成です。