



=Coo's Recipes File No.014=

<<<<< 漬け込み肉のニラ炒め >>>>>

あっという間にできる簡単メニュー。おかずにもなるし、お酒のつまみとしてもよく合う。

材料(4人分):

- ・たまご: 4個
- ・豚こま切れ肉: 150g
- ・ニラ: 1束
- ・チューブ生姜: 大さじ1
- ・醤油: 大さじ2
- ・酒: 大さじ1
- ・片栗粉: 適量
- ・サラダ油: 適量

作り方:

- 1) 自宅で一口大に切った豚肉を生姜、醤油、酒に漬け込んでタッパーなどの密閉容器に入れて、キャンプ地に持って行く。
- 2) フライパンに油を入れ、煙が上がるくらい熱し、溶き卵を流す。いりたまごの要領で七分目程度に炒め、いったんお皿にあける。
- 3) 下味のついた肉に片栗粉をまぶす。余分ははたき落とす。
- 4) フライパンに油を足し、肉を炒める。肉に火が通ったら、3~4cmに切ったニラを入れて炒める。
- 5) 2)の卵を加えて、さらに炒めて完成。