



## 「豚肉とほうれん草の辛子炒め」

ほうれん草は茎 20 秒、葉を沈めて全体 10 秒くらいでサッと茹でて水にさらし、水気を絞ってから 3~4cm くらいの長さに切る。

豚肉（生姜焼き用）200g は厚みと同じ長さに切り、酒大 1、片栗粉小 1、塩、胡椒適量で下味を付ける。

練り辛子、ごま油各大 0.5、酒、醤油各大 1 を混ぜ合わせて合わせ調味料を作る。



フライパンに白ごま油、またはサラダ油を入れ中火にかけ、豚肉を入れ、火が通るまでしっかり炒める。合わせ調味料を入れ味を整えて、茹でたほうれん草を加えてざっと炒め合わせて出来上がり。

※ほうれん草を茹でておくとお肉も少なく、調味料が絡みやすく、味もダイレクトに伝わります。電子レンジなどを利用して必ず加熱をしてください。

- \* ちぢみほうれん草ならアクが出ないので、豚肉を最初に炒め、一旦取り出して、ほうれん草を炒めてから合わせても大丈夫です。（ほうれん草を炒める時に油を入れる）
- \* ボリュームアップできのこ類を加えても美味しいです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880