

## 豆苗豚肉炒め



### 材料（2人分）

[豚バラ](#)約 100g

[卵](#) 2個

[玉ねぎ](#)中サイズ半分

[人参](#)中半分

[豆苗](#)一袋全部

★醤油小さじ2

★酒小さじ2

★鶏がらスープの素小さじ2

### 作り方

- 1 材料を食べやすい大きさにカット。
- 2 フライパンにごま油をひき、肉、玉ねぎ、人参、卵、豆苗の順に炒め合わせる。（豆苗はさつと炒める）

## 豆苗のガーリック炒め

### 材料 (1人分)

[豆苗](#)ひと袋  
ごま油大さじ1  
ニンニク大さじ1  
鶏ガラスープの素大さじ1



### 作り方



切った豆苗をごま油で炒める

ニンニク、鶏ガラスープの素を加えてよく混ぜる



完成

## 豆苗と鶏肉の中華野菜炒め

### 材料 (2~3人前)

[鶏もも肉](#) 250g  
[野菜ミックス\(250g\)](#)1袋  
[豆苗](#) 1/2束  
塩コショウ(下味用)各少々  
お酒(下味用)小さじ2  
[片栗粉](#)大さじ2  
ごま油大さじ2  
すりおろし生姜小さじ1  
すりおろしにんにく小さじ1



☆醤油大さじ1

☆オイスターソース大さじ1

☆味醂小さじ1

☆お酒小さじ1

☆砂糖小さじ1

☆ごま油小さじ1

## 作り方

1



☆の調味料を混ぜ合わせます

2



鶏肉を小さめの1口サイズに切って塩コショウを振りお酒をかけて5分程なじませたら片栗粉をまぶします

3



野菜ミックスをお皿に移しラップをかけて電子レンジで600wで3分加熱します

4



豆苗を半分に切ります

5



中火で熱したフライパンにごま油、生姜、にんにくを入れてなじませ、そこに②を入れてきつね色になるまで焼きます

6



⑤に③の野菜と豆苗を入れ豆苗が少ししんなりするまで炒めたら①の調味料を入れ軽く炒めます

7



⑥をお皿に盛り付けて出来上がりです