

家の光レシビ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

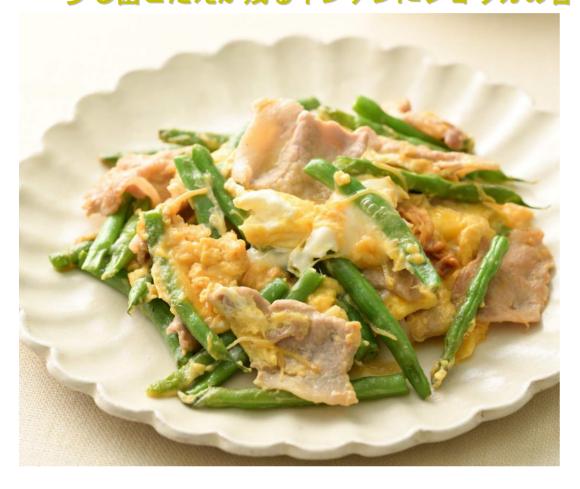
調理●藤野嘉子 『家の光』2025年5月号「家の光料理カード」掲載

インゲンと豚肉の卵炒め

~ 少し歯ごたえが残るインゲンにショウガの香りがアクセント ~

エネルギー 287kcal 塩分1.3g 調理時間15分





材料(2人分)

豚薄切り肉・・・・・・100g 卵・・・・・・・2個 サヤインゲン・・・・・100g ショウガ(千切り) ・・・・・1/2かけ分 A 酒・しょうゆ・・・・・各少々 酒・・・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・大さじ1 サラダ油 塩 ゴマ油

5月号好評発売中

たしと家族の台所物語

家

IE no HIKAR



食と農から 始まる。 JAグループの ファミリー・ マガジン





- ●インゲンは長さを半分に切る。卵は溶いておく。
 豚肉は4cm幅に切り、Aをからめる。
- **②**フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、 インゲンと塩少々を加える。しっかりと炒めて 火を通し、取り出す。
- ❸②のフライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、ショウガを炒める。香りが出たら豚肉を広げ入れ、肉の色が変わったらインゲンを戻し入れる。
- ◆Bを加えて全体になじませ、溶いた卵を入れて 大きく混ぜ合わせる。

<memo>

卵の仕上がりをふわふわにするには、溶きほくすと きに、卵白が残るぐらいにかるく混ぜるとよい。



作

5

方





お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで