



豚肉とスナップエンドウの塩炒め

材料(4人前)

豚肩ロース肉	140グラム
スナップエンドウ	140グラム
塩	ひとつまみ※
コショウ	少々
しょう油	少々
サラダ油	適量

※ひとつまみは、約1グラムとしています。

作り方

- ① 豚肉を一口大に切る。
 - ② スナップエンドウの筋を取り、半分に切る。
 - ③ 鍋で②をサッと茹でる。
 - ④ フライパンにサラダ油入れ、肉を炒める。
 - ⑤ 肉が炒まったら、③のスナップエンドウを入れ、調味料で味をつけ、味が整ったら完成です♪
- 