

ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆



作りかた

1. 春キャベツは皿に盛っておく。
2. ポリ袋（市販）に豚肉と合わせたを入れ、よく揉んで冷蔵庫で30分程度なじませる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **184 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちい** で加熱する。加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
5. ①の上に③をかけて、あらびき黒こしょうをふる。

加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

294kcal

塩分

3.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚薄切り肉(細切り)	200g	300g	400
春キャベツ(太めのせん切り)	100g	150g	200
あらびき黒こしょう	適量	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A ニラ(みじん切り)	20g	30g	40g
A 酒	大さじ4	大さじ6	大さじ8
A レモン汁	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A にんにく(みじん切り)	1片	1・1/2片	2片
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。