



# 豚肉のねぎ塩炒め

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 169kcal  
たんぱく質 14.8g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	280g
長ねぎ	1本
もやし	120g
にんにく	少々
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
〔片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1



作り方

- ① 長ねぎは1 cm幅の斜め切り、にんにくはすりおろす。
- ② 豚肉はうす切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、長ねぎ、豚肉を炒める。
- ④ にんにく、調味料、もやしを入れてさらに炒める。
- ⑤ レモン果汁、水で溶いた片栗粉を④に加え、とろみをつける。



レモンを効かせたさっぱり  
塩味の炒め物です。