

豚肉と豆苗の金ごますりごま炒め



★使用商品：[金ごますりごま 70g](#)

★姉妹品：[金ごますりごま 60g](#)

<材料> 4人分

豚ばら肉	100g
A おろしショウガ	小さじ1
酒、醤油	各小さじ1
豆苗	1パック
もやし	1/2パック
卵	2個
B 塩、砂糖	一つまみ
焼き用油	小さじ1
C 醤油	大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素	各小さじ1
炒め用サラダ油	小さじ2
金ごますりごま(超しっとり)	大さじ2

<作り方>

1. 豚肉はざく切りにし、Aで下味をつける。
2. 豆苗は根元を落とし半分に切る。
3. 卵はBを加え薄焼き卵を焼き4cmの細切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたら豆苗ともやしを加えさっと炒め、Cで味を調べ、超しっとり金ごますりごまを入れ火を止める。
5. 器に盛り、薄焼き卵を天盛りする。

217Kcal、塩分2.2g(1人分)、調理時間15分

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>