ケンミン食品
株式会社

フライパンで簡単！甘辛 豚ニラフォー炒め



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：746kcal　塩分：7.0g

香ばしく炒めた豚肉の旨みと、ニラの香りが絶妙に絡み合う炒めフォー。
もっちりしたお米のめんに、ジューシーな豚肉のコクとにんにくの香りがよく合います♪
シンプルながらもパンチのある味わいで、ごはんのおかずにも、お酒のお供にもぴったりな一品です。

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　1人前

ケンミン フォー：70ｇ
ごま油（フォー用）：大さじ1（12ｇ）
豚ばら肉：60ｇ
片栗粉（肉用）：大さじ1/2（4.5ｇ）
ニラ：30ｇ（3本）
■調味料A
【A】ウスターソース：大さじ1（18ｇ）
【A】中華ペースト調味料：小さじ2（10ｇ）
【A】おろしにんにく：小さじ2（10ｇ）
【A】おろし生姜：小さじ1（5ｇ）
【A】上白糖：大さじ1/2（4.5ｇ）
【A】水：大さじ2（30ｇ）

ねぎ油：大さじ1（12ｇ）
■トッピング
白髪ねぎ：10ｇ

作り方

(1)
豚肉は一口大にカットし、片栗粉をまぶす。
ニラは3cm幅にカットする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

(2)
フォーはたっぷりのお湯で4分ゆでて、水冷して水気をきる。
ゆでたフォーはごま油と和えておく。

(3)
フライパンにねぎ油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を焼く。【弱火】
焼けたら、別皿に取り出しておく。

(4)
同じフライパンで②を軽く炒める。
混ぜ合わせた【調味料A】をスプーン3杯入れて馴染ませたら器に盛る。

(5)
残った【調味料A】を同じフライパンに入れ、③とニラを炒める。
ニラがしんなりしたら、④の上に盛り付ける。

(6)
白髪ねぎをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.