

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	【A】おろし生姜：小さじ1（5g）
ごま油（フォー用）：大さじ1（12g）	【A】上白糖：大さじ1/2（4.5g）
豚ばら肉：60g	【A】水：大さじ2（30g）
片栗粉（肉用）：大さじ1/2（4.5g）	
ニラ：30g（3本）	ねぎ油：大さじ1（12g）
■調味料A	■トッピング
【A】ウスターソース：大さじ1（18g）	白髪ねぎ：10g
【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）	

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 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、 とニラを炒める。
ニラがしんなりしたら、 の上に盛り付ける。
- (6)
白髪ねぎをトッピングする。