



# せりと豚肉の だししょうゆ炒め

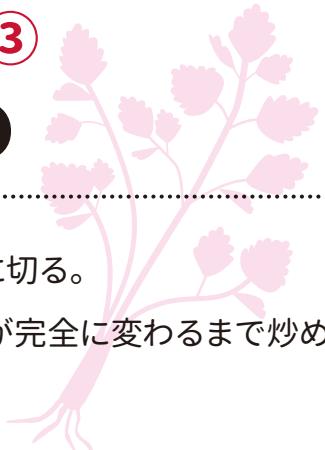
ほのかな苦み&さわやかな香り～せりレシピ③

## せりと豚肉のだししょうゆ炒め

材 料 (2人分) 写真は1人分

- せり ..... 1束(120g)  
豚肩ロース薄切り肉 ..... 160g  
サラダ油 ..... 小さじ2  
★しょうゆ ..... 小さじ1/2  
★だしパック(中身) ..... 小さじ1/2  
※本格・万能だしパック使用

- ① せりは4cmの長さに切り、豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の色が完全に変わったまで炒めて一旦取り出す。
- ③ フライパンにせりを入れてさっと炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、豚肉を戻し入れて炒める。★を入れて全体に絡んだらできあがり♪



コツ・ポイント

- せりの茎と葉は分けて、時間差で炒めることをオススメします。
- せりは炒めすぎない方がシャキシャキ感と風味も楽しめます。
- 味つけはお好みで調整してください。