



## 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る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。