



クレソンと豚肉の さっぱり炒め

ピリッと辛い＆ほろ苦さ～クレソンレシピ②

クレソンと豚肉のさっぱり炒め

材 料 (2人分)

クレソン 1/2束
豚肉小間切れ 150 g
にんにくチューブ 1.5cm
オリーブオイル 大さじ1
こしょう 少々
★レモン汁 小さじ1/2
★だしパック(中身) 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 クレソンは葉と茎を分けて、それぞれ3cmに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にくにくを入れて香りがしたら豚肉を加えて、両面に焼き色がつくまで炒める。
- 3 クレソンの茎を加えて炒め合わせ、豚肉に火が通ったらクレソンの葉を加えて20秒ほど炒めて火を止める。
- 4 ★を回し加えてざっと和え、器に盛ってこしょうを振ってできあがり♪

コツ・ポイント

- クレソンは火を通し過ぎないようにするのがポイントです。
- 黄・赤などの野菜もプラスすると彩りもキレイになります。
- 味つけはお好みで調整してください。