

2025 年 8 月号

【料理名】豚肉とセロリのミント炒め



【主材料】（2 人分）

豚肉（こま切れ）……200g

セロリ……1 本

にんにく……1 片

赤唐辛子（小口切り）……ひとつまみ

ミント……1 g

【作り方】

1. 豚肉は塩ふたつまみ、こしょう少々をふる。
2. セロリは乱切り、にんにくは薄切りにする。
3. フライパンに油小さじ2を中火で熱してにんにくと赤唐辛子を入れ、豚肉を加えて炒め合わせる。
4. 豚肉がカリッと焼けて脂が出てきたら、セロリを加えてさっと炒め合わせ、塩小さじ $\frac{1}{3}$ 、こしょう少々で調味する。ちぎったミントを加えてさっと炒め、すぐに火を止める。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。