



ほうれん草と 豚肉のホッとサラダ

☆ 材料(4人分)

ほうれん草	1わ(300g)	【たれ】	
トマト	1個(150g)	〔しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ1 おろししょうが 小さじ1 ごま油 大さじ1	
豚こま切れ肉	150g		
【下味】			
〔しょうゆ 小さじ1 おろししょうが 小さじ1 片栗粉 小さじ1			
サラダ油	大さじ1/2		

☆ 作り方

① ほうれん草はきれいに洗って根元を切落とし、長さを3~4等分に切る。

トマトはヘタを取り1cm角に切ってザルに上げ、水気をきる。
豚肉は大きいものはひと口大に切り、下味の調味料をまぶす。

たれの調味料を混ぜ合わせる。

② 中華フライパンにたっぷりの熱湯を沸かし①のほうれん草を
茎、葉先の順に入れ、ひと混ぜして色よくゆでザルに上げる。

水気を絞って器に広げて盛り、トマトを盛る。

③ ②の中華フライパンの水気があれば拭いて、サラダ油大さじ1を熱し、
豚肉に片栗粉をまぶして入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
②の上にこんもり盛り、①のタレをかける。