



# ほうれんそうの 中華風豚肉のせ

パパのおつまみにも♪

## 材料(4人分)

- ほうれんそう……………1 把<sup>わ</sup>
- 豚肉(こま切れ)……………100 g
- にんにく……………1 片
- しょうが……………1 片
- 長ねぎ……………1/2 本
- 片栗粉……………大さじ 1/2
- ごま油……………適量

## A

- 顆粒鶏がらスープ……………小さじ 1
- 砂糖……………大さじ 1/2
- しょうゆ……………大さじ 1
- 酒……………大さじ 1/2
- 水……………200 ml

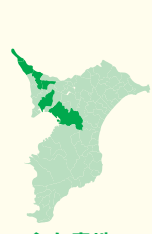
## 作り方

- ① ほうれんそうはさつとゆでて水気をしっかりと絞ったら、5 cmの長さに切り、皿に広げる。にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。にんにくの香りが立ってきたら豚肉を加え、豚肉の色が変わったらAと長ねぎを加え約2分煮る。
- ③ 水大さじ1に片栗粉を溶き、②に回しかけとろみをつけ、ほうれんそうの上に盛る。

茎が細めで株が小さく  
柔らかいもの、根元の  
色は鮮やかな赤色の  
ものがおいしいよ!



**主な産地**  
野田市・柏市・  
船橋市・千葉市



ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み