

(ムースーロー)

木須肉

キクラゲと豚肉の卵炒め



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚肉に下味の中華黄金比の素15gを加えもみこむ。
- ②鍋に多めの油をならし、強火で卵を焼き一旦取り出す。
- ③きくらげ・豚肉・ニラを炒め、豚肉に火が通ったら調味料を加える。最後に②の卵を加え炒め仕上げる。

材料4人分	分量
溶き卵 Mサイズ3個	180 g
きくらげ (戻して一口大に切る)	50 g
豚ロース薄切り (一口大に切る)	100 g
ニラ (長さ3 c mに切る)	30 g
調味料	
豚肉の下味 : 中華黄金比の素15 g	
中華黄金比の素60g	