

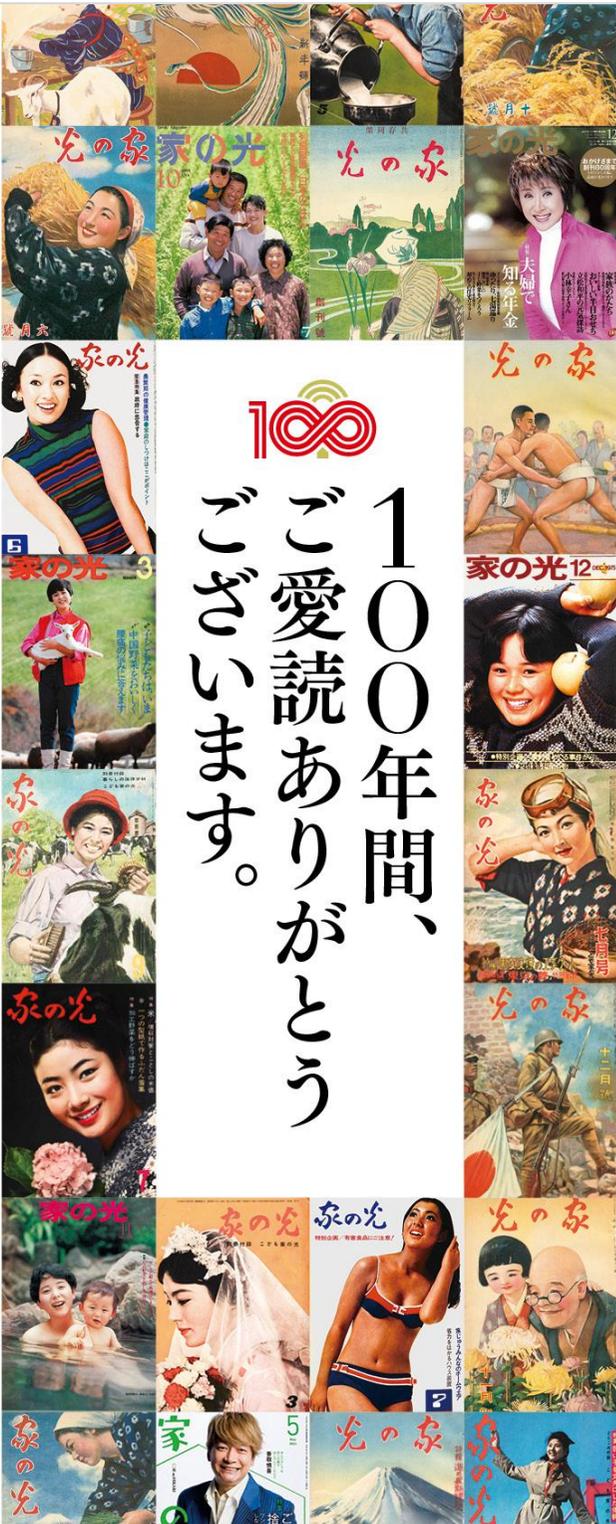
# 家

□ IE no HIKARI



食と農から始まる。  
JAグループのファミリー・マガジン

# 光



100年間、  
ご愛読ありがとうございます。  
ございます。

# 5

May 2025

創刊一〇〇周年記念号

特別企画

わたしと家族の台所物語

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年5月1日発行 毎月1回1日発行 第101巻第5号

おすすめ

## 家の光レシピ

### インゲンと豚肉の卵炒め

～ 少し歯ごたえが残るインゲンにショウガの香りがアクセント～

<調理> ●藤野嘉子 『家の光』2025年5月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2人分)

- 豚薄切り肉……………100g
- 卵……………2個
- サヤインゲン……………100g
- ショウガ(千切り)  
……………1/2かけ分
- A 酒・しょうゆ……………各少々
- B 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- サラダ油 塩 ゴマ油

#### 作り方

- ①インゲンは長さを半分に切る。卵は溶いておく。豚肉は4cm幅に切り、Aをからめる。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、インゲンと塩少々を加える。しっかりと炒めて火を通し、取り出す。
- ③②のフライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、ショウガを炒める。香りが出たら豚肉を広げ入れ、肉の色が変わったらインゲンを戻し入れる。
- ④Bを加えて全体になじませ、溶いた卵を入れて大きく混ぜ合わせる。

<memo>

卵の仕上がりをふわふわにするには、溶きほくすときに、卵白が残るぐらいにかるく混ぜるとよい。

