



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●藤野嘉子 『家の光』2025年5月号「家の光料理カード」掲載

## 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～

エネルギー  
287kcal  
塩分1.3g  
調理時間15分



### 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

5月号好評発売中

### 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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

# 家

□Ikeno 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  
100年間、  
ご愛読ありがとうございます。

# 5

May 2025

創刊100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日創刊 種別郵便承認 令和7年5月1日発行 毎月1回1日発行 第100巻第5号