

小松菜と豚肉のごま油炒め

材 料	分量(2人分)	切り方等
小松菜	1束	5cm長さに切り、 茎と葉に分ける
豚肉	100g	食べやすい大き さに切る
えのきだけ	50g	半分の長さに切 る
ごま油	適量	
卵	1個	
塩	少々	
胡椒	少々	



レシピ:東京学館船橋高校 3年 小林愛梨さん

- ①フライパンにごま油を引き、豚肉と小松菜の茎を炒める。
- ②①に小松菜の葉とえのきだけを加えて炒める。
- ③塩、胡椒で味を調える。
- ④溶いた卵を加え、軽く混ぜて完成。

【小林さんから一言！】

夜ご飯のおかずになるようなレシピにしました。
小松菜の食感がなくならないように炒めすぎない
ことがポイントです。

