

小松菜となす & 豚肉のピリ辛にんにく炒め

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
なす	2本	食べやすい大きさに切る
卵	1個	
ごま油	小さじ1	
にんにく	小さじ1/2	細かく刻む
七味	少々	
塩	少々	
胡椒	少々	



レシピ:東京家政学院大学 人間栄養学科生

- ①フライパンにごま油を引き、細かく刻んだニンニクと豚肉と小松菜の茎を炒める。
- ②①に小松菜の葉となすを加えて炒める。
※食感を楽しむために炒めすぎない！
- 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。

＊小松菜は船橋市の特産品！

なすと豚肉との相性もバッチリ◎