



材料(2人分)

アボカド	1個
豚バラ肉 <small>(焼き肉用)</small>	150g
白ねぎ	1/4本
しょうが	1/2片
ごま油	小さじ1

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め



材料(2人分)

塩	小さじ 1/5
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2
水	大さじ 1
粗挽き 黒こしょう	適量

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め



1. アボカドは半分に切り種と皮を取って5mmの厚さに切る  
白ねぎ、しょうがはみじん切りにする

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め





2. タレと白ねぎ、しょうがを  
混ぜ合わせる

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め



3. フライパンにごま油を入れ  
中火で熱し  
豚バラ肉を焼き  
火が通ったら取り出す

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め



4. フライパンの  
余分な油を拭き取り  
アボカドを焼く

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め





5. アボカドに焼き色がついたら  
火を通した豚肉を戻し  
混ぜ合わせた  
タレを全体に絡めて完成

白ねぎを使った  
アボカドと豚バラのねぎ塩炒め

