

# 豚肉の三色和え (4人分)

## 材料

豚肉	80g
A(しょうが)	8g
しょうゆ	4g
酒	4g
片栗粉	35g
油(揚げ油)	16g
ほうれん草	100g
人参	40g
パインアップル	60g
B(さとう)	8g
しょうゆ	8g

🌸 調理員 エン  
おすめ Xニユ-

## 作り方

- 1 豚肉にAで下味をつける。(2cm中に切る)
- 2 ほうれん草は2cm中に切り茹でる。  
人参は千切りにして茹でる。
3. パインアップルは8分の1に切る。
4. 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶし  
油でカラッと揚げる。
5. ②③④をBの調味料で和える。

