

パッ・パクホム（アマランサス）豚肉炒め [06S4]

材料 （約5人分）

アマランサス		500グラム
にんにく		3かけ
豚肉スライス		100グラム
オイスターソース	...	大さじ 1
中華味調味料	..	小さじ 2
サラダ油		大さじ 2
砂糖		好みに応じて



盛りつけ

調理

1. アマランサスの葉を1枚ずつ茎からちぎり取る。
2. フライパンに油を入れて熱し、にんにくをかるく炒め、豚肉細切れ（スライス）を加えて強火で炒める。
3. 2. に 1. を加えて強火で炒め、オイスターソースと中華味調味料を加えて味を調える。

材料の加工状況



アマランサス



1. 葉を1枚ずつちぎっておく



2. 調味料、にんにく等と一緒に炒める



（参考）試験栽培中の「アマランサス」