

# 炒豬脊肉

🕒 份量：4 人份

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3 份調味料

🕒 準備時間：30 分鐘

340 卡路里 | 52 克蛋白質 | 11 克碳水化合物 | 10 克脂肪

## 食材

- 4 茶匙油，如芥菜籽油，分兩份盛起
- 豬裡脊肉 920 克，切薄片
- 蒜頭 2 瓣，切碎
- 新鮮薑，去皮切碎，約 3 湯匙
- 中型紅燈籠椒 1 個 (110 克)，去籽和囊膜，切細條
- 芽菜 4 杯
- 青蔥 3 條，切段
- 鹽和胡椒粉 ½ 茶匙或少許

## 烹飪方法

1. 於熱鑊或煎鍋裡加 2 茶匙油，油熱後開始炒肉片。
2. 於熱鑊或煎鍋裡再加 2 茶匙油。放入蒜、薑、紅燈籠椒、芽菜和青蔥後，快炒約 1 分鐘，注意不要炒過久。
3. 加入鹽和胡椒粉調味後，即可上桌。