

春雨ソテー

【材 料】：4人分

・春雨	：24g	・玉ねぎ	：1/4個（90g）
・豚もも肉	：60g	・にんじん	：20g
・料理酒	：小さじ2	・ピーマン	：1/2個（20g）
A { 濃口しょうゆ	：小さじ1/2	・メンマ水煮	：20g
・サラダ油	：小さじ1/2	B { 濃口しょうゆ	：小さじ2
・にんにく（すりおろし）	：少々	・砂糖	：小さじ1/2
		・トウバンジャン	：少々
		・白いりごま	：小さじ1/2

《下ごしらえ》

- ①春雨は、水でもどし、水切りする。
- ②豚肉はせん切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ③玉ねぎ・にんじん・ピーマンは、せん切りにする。



《作り方》

- ① フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れて火にかけ、油が温まったら、豚肉を炒める。
- ② ①に玉ねぎ・にんじんを加え、よく炒める。
- ③ ②に春雨を加えてBで調味し、ピーマンとメンマを加えて炒める。
- ④ ③に白いりごまをふりかけて、できあがり！！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
72	3.6	1.8	0.5

※1人当たり

調理のポイント

- ★野菜たっぷり、トウバンジャンの辛味を効かせています。塩分を控えた、塩エコメニューです。
- ★メンマを竹の子の水煮に代用できます。

