

豚肉の野菜炒め



材 料

乾燥きくらげ	3g
豚もも肉薄切り	120g
ニンジン	30g
小松菜	120g
玉ネギ	60g
にんにく	少々
サラダ油	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩	指 2 本でひとつまみ
コショウ	少々
うずら卵水煮	4～6 個
片栗粉	小さじ 2

作り方

1. 乾燥きくらげは水に漬けて戻し、食べやすい大きさにちぎっておく。
2. 豚もも肉は一口大に、ニンジンは 3～4 cm位の短冊切りにする。小松菜は、葉と茎の部分を分けて 3～4 cmのざく切りにしておく。玉ネギはニンジンと大きさを揃えて切っておく。ニンニクはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油、ニンニクを入れて熱し、豚もも肉を入れて炒める。
4. 豚肉の色が変わったら、きくらげ、ニンジン、玉ネギを入れて炒める。
5. 小松菜の茎、葉を順に入れて炒め、調味料を入れて味付けする。うずら卵を入れて、水溶き片栗粉を溶き入れて全体がまとまったら、器に盛り付ける。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	210kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	12.6g
鉄	3.5 mg
カルシウム	131 mg
葉酸	89 μ g
食塩相当量	1.1g