

ほうれん草と豚肉の炒め物



<1人分の栄養価>
エネルギー 229 kcal



塩分 1.2 g

1人分の野菜量 80 g

材料 【4人分】

ほうれん草	1束
きくらげ(乾物)	20 g
卵	2個
豚薄切り肉	200 g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ねぎ	1本
ごま油	小さじ2
「しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
「酒	大さじ1

作り方

- 1) ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って水気を切り、5cmの長さに切る。
- 2) ねぎは1cmの厚さの斜め切りにする。
- 3) きくらげは水で戻し、一口大に切る。
- 4) 豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 5) Aを合わせておく。
- 6) ボウルに卵を溶く。フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、卵を入れてかき混ぜながら中火で加熱する。半熟になったらボウルに戻す。
- 7) フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、豚肉を入れて中火で加熱し、火が通ったら、ねぎを加え焼き色が付くように炒める。
- 8) 7) にほうれん草・きくらげ・Aを加えて、味を絡ませたら、6) の卵を加えて炒める。

Cooking Point

- ・卵は半熟の状態を加えるとおいしく仕上がります。
- ・豚肉の代わりに鶏肉を使用してもおいしいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで