

かぶと豚肉の炒め物



材料 【2人分】

かぶ	200g
かぶの葉	80g
豚ばら肉	100g
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
和風だしのもと	小さじ1/2
こしょう	少々
一味唐辛子	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 283 kcal
1人分の野菜 143 g

 塩分 1.2 g

作り方

- 1) かぶは皮付きのまま5mm厚さのいちよう切りにし、葉は5cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2) 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3) フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、火にかける。香りが立ってきたら、豚肉を炒める。
- 4) 色が変わったら、かぶを加える。火が通ったら葉を加え、塩・しょうゆ・和風だしのもと・こしょうで味を調える。
- 5) 最後に一味唐辛子を振る。



Cooking Point

- かぶは薄く切りすぎず、炒めすぎないようにして適度な歯ごたえを残すようにします。
- にんにくは焦がさないように注意しましょう。
- 塩、しょうゆ、だしもとの代わりにめんつゆでも美味しくいただけます。

対象：子どもから
ご年配の方まで