

三宝菜



<1人分の栄養価>
エネルギー 133 kcal

1人分の野菜 50g



塩分 0.9g

材料 【4人分】

豚肉	200g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
小松菜	1束
しめじ	1/2パック
油	大さじ1
「鶏がらスープの素」	小さじ1/3
A 水	1/2カップ
酒	大さじ1
「しょうゆ」	小さじ1
「片栗粉」	小さじ1
「水」	小さじ2

作り方

- 1) 豚肉を一口大に切り、酒、しょうゆを混ぜ合わせて10分おく。片栗粉をまぶす。
- 2) 小松菜は3cmの長さに切り、芯と葉で分けておく。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 3) Aの調味料を混ぜ合わせておく。片栗粉は水に溶いておく。
- 4) フライパンに油を熱し、豚肉を強火で炒める。火が通ったら皿に取り出す。同じフライパンで小松菜の芯を炒め、しんなりしたらしめじ、小松菜の葉の順に入れて炒める。
- 5) 豚肉をフライパンに戻し、Aをまわし入れ、少し汁気を飛ばす。
- 6) 水溶き片栗粉を入れ、手早くかき混ぜてとろみをつける。
- 7) 皿に盛りつける。

Cooking Point

- 豚肉を一度取り出すことで、固くなりすぎずにやわらかく仕上がります。
- 人参、うずらの卵を加えても良いでしょう。



対象：子どもから
ご年配の方まで