

あやめかぶの豚肉の中華炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 219kcal、たんぱく質 10.6g
 脂質 15.5g、食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

あやめかぶ	160g	★中華だし	2g
◎豚ロース薄切り	100g	★食塩	0.4g
◎生姜汁	小さじ1/2	★こしょう	少々
◎塩コショウ	少々	★酒	小さじ1(5g)
◎片栗粉	2g	★水	大さじ1/2
きくらげ	2g	★片栗粉	1g
あやめかぶの葉	40g	サラダ油	大さじ1/2(6g)
葱	30g	ごま油	小さじ1/2(2g)

作り方

- あやめかぶは皮付きのまま8等分のくし切りに切る。耐熱皿にあやめかぶを入れて電子レンジ(600w)1分30秒加熱する。
葱は5mm幅の斜め切り、あやめかぶの葉は4cm長さに切る。
きくらげは、戻してから石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
生姜はすりおろして絞る。
- 豚ロース肉は4cm長さに切り、◎の塩こしょう、生姜汁、片栗粉を入れてからめる。
★の調味料を混ぜ合わせ、合わせ調味料をつくる。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、葱、2の豚ロース肉を入れて炒め、肉の色が変わったらあやめかぶを入れて炒める。
あやめかぶに火が通ったらきくらげを入れて炒め、★の合わせ調味料を加える。
よく混ぜながらとろみをつけ、最後にごま油を加えて香りをつける。

