

## 白菜の甘辛炒め



### 栄養価(1人分)

エネルギー 421kcal、たんぱく質 22.9g

脂質 27.7g、食塩相当量 2.1g

### 材料(2人分)

白菜	250g	◎粉唐辛子	小さじ1(2g)
豚又は牛肉薄切り	200g	◎コチュジャン	10g
葱	40g	◎しょうゆ	20g
人参	30g	◎酒	20g
にら	40g	にんにく	2g
ピーマン	30g	砂糖	大さじ1(9g)
エリンギ	40g	食塩	1g
サラダ油	大さじ1(12g)	こしょう	少々
		白ごま	小さじ1(2g)

### 作り方

- 白菜は5cm長さに切り1cm幅の細切り、人参は5cm長さの短冊切りに切る。  
葱は斜め薄切り、にらは5cm長さに切り、ピーマンは種をとって3~4mm幅の細切り、エリンギは石づきを取り除き4cm長さの短冊切りに切る。  
にんにくはみじん切りにする。肉は食べやすい大きさに切る。
- ◎の粉唐辛子、コチュジャン、しょうゆ、酒を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱して肉を焼き、にんにくを加える。肉に火が通ったら砂糖を加えて軽く炒め、2を加えて炒め合わせる。白菜、葱、人参、にら、ピーマン、エリンギを入れて強火で炒め、野菜がしんなりしたら食塩、こしょうで味を調える。仕上げに白ごまを入れて混ぜ合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
情報  
レシ  
ピ  
ー  
報