



大根の千切り炒め



1人分

エネルギー	150kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	4.6g
塩分	1.4g

<材料 4人分>

大根	400g	
万能ねぎ	20g	
豚肩ロース	100g	
酒	小さじ1	} A
醤油	小さじ1/2	
サラダ油	大さじ2	
赤唐辛子	10g (1本)	
酒	小さじ2	} B
塩	小さじ1	
砂糖	小さじ1	} C
片栗粉	小さじ1/2	
水	小さじ1	
ねぎのみじん切	10g	
ごま油	小さじ1/2	

●作り方

- ①大根は千切りにし、万能ねぎは5cm位の長さに切る。
豚肉は細かく切り、Aをまぶす。
- ②サラダ油大さじ1を熱し、大根を少し炒めて取り出す。
- ③残りの油を熱し、豚肉、万能ねぎ、赤唐辛子を炒め、大根を戻し、Bの調味料を入れる。水溶き片栗粉Cを加えてとろみをつけ、ねぎとごま油をふる。

●栄養士一口メモ

- ・豚肉の量を多くすると主菜にもなります。