



春雨と豚ばら肉の炒め物

J-CH25_レシピ



【使用商品】

だしわりしょうゆ



■材料と分量 (1人前)

春雨	...	15g	豚ばら肉	...	30g
たまねぎ	...	20g	ごま油	...	3g
しいたけ	...	10g	レタス	...	15g
にんじん	...	10g	だしわりしょうゆ	...	8g
セロリー	...	20g	レモン汁	...	4g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆たまねぎは薄切りにする ◆しいたけは千切りにする ◆にんじんは千切りにする
- ◆セロリーは筋を取り千切りにする ◆豚ばら肉は7mm幅程度に切る ◆レタスは手でちぎって水にさらす

- ① 春雨は沸騰した湯で2～3分茹で、水にさらして適当な長さに切ります。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、しいたけ・にんじん・セロリー・たまねぎを茹で、水にさらしザルにあげ水気を切っておきます。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚ばら肉を炒めます。肉の色が変わったら、水気を切った春雨と野菜を加えて、さらに炒めます。
- ④ 全体がしっかり炒められたら、だしわりしょうゆをかけて炒め合わせます。
- ⑤ 水気を切ったレタスを器に敷き、④を盛り付けます。お好みでレモン汁をかけます。

たんぱく質の少ない春雨はいろいろな料理に使用したい食品のひとつです。

ごま油を使用し、風味のある炒め物にしました。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
234kcal	5.2g	15.2g	18.2g	16.6g	1.6g	273mg	-	73mg	-	-	0.8g

2013/12/12作成 参考：日本食品標準成分表2010年版