

～ おいしく ・ かしく ・ 健康づくり ～

# 豚肉と大根のごま味噌炒め



1人分の栄養価 エネルギー：188kcal たんぱく質：14.0g 脂質：9.7g 塩分：1.2g 野菜：131.5g  
※野菜には海藻・きのこ類を含みます

## ・・・材料 [4人分]・・・

豚もも肉薄切り		200g
ごま油	小さじ1弱	10g
大根		320g
たけのこ水煮		160g
椎茸		120g
青じそ		4枚
★味噌	大さじ1と1/3	24g
★醤油	小さじ2	12g
★砂糖	大さじ1強	10g
★すりごま(白)	大さじ1と1/2	12g
★酒	大さじ1と1/3	20g

## ・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ① 大根は4cmの長さの短冊切り(厚さ0.5cmくらい)、たけのこ水煮は同じくらいの大きさのくし切りにする。しいたけは石づきをとり、1口大に切る。青じそは千切りにし、水にさらす。
- ② ★を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をしいて、豚もも肉を炒める。軽く火が通ったら、大根とたけのこ水煮を加えてさらに炒める。
- ④ 大根に火が通ってきたらしいたけを加えて炒める。
- ⑤ ②を加えて混ぜ、味をなじませる。
- ⑥ 器に盛り、しそをのせる。

