

庄内豚丼の具

【材料:4人分】

- 庄内豚…………… 200g
- 酒…………… 大さじ1
- おろしにんにく……………少々
- おろし生姜……………少々
- 玉ねぎ……………中1個
- 人参……………1/4本
- 突きこんにゃく……………60g
- 油揚げ……………1枚
- 椎茸……………小2枚
- サラダ油……………小さじ1
- A { 砂糖……………小さじ1/2
- しょう油……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1



子どもたちが好きな豚肉の料理ですが、ごはんも野菜もたくさんとることができます。
にんにくとしょうがの香りが食欲をそそる一品です。

【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に切り、酒、にんにく、生姜をもみこんでおく。
- ② 玉ねぎと人参、椎茸は千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉と人参の順に加えて炒める。
- ④ 豚肉と人参に火が通ったら玉ねぎ、椎茸、突きこんにゃく、油揚げの順に加えて炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて味を調べ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー113Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 4.6g 食塩相当量 0.8g