

豚肉とれんこんの磯炒め

【材料:4人分】

豚小間切れ肉…………… 80g
にんじん…………… 40g
糸こんにゃく…………… 60g
れんこんスライス水煮・80g
ひじき…………… 5g

砂糖…………… 小さじ 2
酒…………… 小さじ 1
しょう油…………… 小さじ 2
サラダ油…………… 小さじ 1



副菜ですが、豚肉を入れることで食べ応えがあり、根菜やこんにゃく、ひじきから食物繊維をたくさんとることができます。味も甘辛く、ごはんによく合います。

【作り方】

- ① 人参とれんこんはいちょう切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② ひじきは水でもどしてからざるに上げ、軽く水気を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、人参を加え、柔らかくなったところで、糸こんにゃく、れんこん、ひじきを加えて炒める。
- ⑤ 砂糖、酒、しょう油を加え、味をととのえて、できあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー55Kcal たんぱく質 4.8g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.5g