



豚肉と白菜のうま煮



野菜ときのこをたくさん食べられます✳
いろいろな食感を楽しみましょう♪

主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 269kcal 塩分 1.6g

材 料 (4人分)

豚バラ肉	160g	しょうゆ	大さじ2
白菜	4枚	みりん	大さじ2
にんじん	2/3本	砂糖	大さじ1
しいたけ	8個	顆粒和風だし	小さじ2/3
しめじ	1パック	水	300ml
サラダ油	大さじ1	片栗粉	小さじ2
		水	20ml

作 り 方

- 1 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
白菜はざく切りにする。
にんじんは短冊切りにする。
しいたけはかさと軸を切り分け、かさを半分にする。
軸は長ければ半分に切り、手で1/4に裂く。
しめじは石突きを切り除いて小房に分ける。
片栗粉を水で溶いておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉、白菜の芯、にんじん、しいたけ、しめじの順に炒め、白菜の葉を加えてさっと炒め、Aを加えて煮る。
- 3 火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。