

# 春雨の中華炒め

## 【材料:4人分】

- 豚もも肉 …………… 40g
- 酒 …………… 小さじ 1
- 人参 …………… 20g
- 玉ねぎ …………… 40g
- もやし …………… 40g
- きゃべつ …………… 60g
- ちくわ …………… 20g
- 春雨 …………… 15g
- 生きくらげ …………… 10g
- ねぎ …………… 20g
- ごま油 …………… 小さじ 1
- A { 砂糖 …………… 小さじ 1
- 塩 …………… ひとつまみ
- こしょう …………… 少々
- しょう油 …………… 小さじ 1
- 白いりごま …………… 大さじ 1/2



野菜もたくさん入っていて、食物繊維もとれます。ボリュームがあり、具材を変えてアレンジしやすい料理です。季節により生きくらげの代わりに、他のきのこ類やチンゲン菜、小松菜などにしてもおいしく食べられます。

## 【作り方】

- ① 春雨は戻し、豚肉は1cmの細切りにし、酒をふっておく。
- ② ちくわは輪切り、人参はせん切り、玉ねぎときゃべつは5mm幅、きくらげは乱切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 人参、玉ねぎ、もやし、きゃべつ、ちくわの順に加え、火がとおったらAの調味料を加える。
- ⑤ 春雨、きくらげ、ねぎ、ごまを最後に加え炒め、できあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー61Kcal たんぱく質 3.5g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.6g