

今月の料理  
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

れんこん	180g	A	水	1カップ
にんじん	1/4本		みそ	大さじ1・1/2
豚こま切れ肉	240g		みりん	大さじ2
細ねぎ	1/2束		豆板醤	小さじ2/3
ごま油	小さじ2		片栗粉	小さじ2
			水	大さじ1

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
201kcal	14.6g	9.0g	33mg	1.0g

<主菜>れんこんと豚こまの辛み中華炒め

れんこんのシャキシャキの食感とピリ辛のみそ味で、ごはんがすすむ1品です。れんこんは、切り口から変色しやすいので、酢を少量加えた水につけると、色よく上げることができます。

作り方

- ①れんこん、にんじんは4~5cm長さに切ってから7~8mm角の棒状に切る。細ねぎは、3cm長さに切る。
- ②Aは合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を強めの中火で炒める。肉の色が変わったら、れんこんとにんじんを加え、にんじんがやわらかくなるまで、炒める。
- ④Aを加えて煮立て、弱火で2分ほど煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。細ねぎを加えてひと混ぜする。



