

■材料（4人分）

小松菜	1把
にら	1把
豚肉	120g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
にんにく(すりおろし)	少々
サラダ油	小さじ1
A	
ごま油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
いりごま	大さじ1

●1人分の栄養価

エネルギー	157kcal
たんぱく質	8.2g
カルシウム	151mg
塩分	0.7g

●調理した人からの声

家にある材料でできます。肉を少量加えると、ボリューム、うまみが増しました。



■作り方

- ① 小松菜をゆでる。取り出したら4～5cmの長さに切り、水気をしぼる。同じ湯でにらをゆで、同様にする。
- ② 豚肉は塩、こしょうをふり、にんにくをすりつける。サラダ油を熱したフライパンで両面を焼いて取り出し、あら熱がとれたら細切りにする。
- ③ ボウルに①、②を入れ、Aで味をととのえ、白ごまを加えて混ぜる。

●管理栄養士のワンポイント

使う野菜はほうれん草やしいたけ、にんじんなどでも代用できます。肉が入っていますが、冷めてもおいしくいただけます。前の晩に作り置きし、忙しい朝の1品にどうぞ。

☆☆☆
今月の
料理

食生活改善推進協議会 池辺地区

<副菜>

野菜のナムル風