



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉ピリ辛三宝菜

冬野菜の白菜はくせがないので、ほかの材料と合わせやすく、炒める、煮込む、生で食べるなど調理法も選びません。葉より芯の方が火が通りにくいため、芯は斜めに包丁を入れてなるべく薄く切り、葉よりも先に炒め始めましょう。

#### 材料(4人分)

白菜	300g
豚こま切れ肉	120g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
本しめじ	100g

鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	1カップ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
こしょう	少々
豆板醤	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2

#### ● 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
92kcal	7.8g	3.4g	36mg	0.9g

#### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、しょうゆ、しょうが汁をふって軽くもむ。しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② 白菜は根元に包丁を入れ、1枚ずつはがす。葉と芯に切り分け、葉はざく切り、芯は約3cm幅のそぎ切りにする。
- ③ 中華鍋をよく熱してサラダ油を入れ、①の豚肉を強火で炒める。肉の色が変わったら白菜の芯を加え、芯のふちが透き通ってきたら、白菜の葉、しめじの順に加えて炒める。
- ④ Aを混ぜ合わせて加え、煮たってきたら中火にして約2分煮る。混ぜながら水溶き片栗粉を加え、手早く全体を混ぜてとろみをつける。