



つくってみませんか 春キャベツと豚肉の味噌炒め

《材 料》(4人分)

しゃぶ用豚もも肉	200g	
片栗粉	適量	
キャベツ	400g	
玉ねぎ	80g	
ゆでたけのこ	40g	
生姜	10g	
にんにく	1かけ	
豆板醤	小さじ 1/8	
A	味噌	40g
	さとう	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1
サラダ油	大さじ 2	
(1人分の栄養価 204Kcal)		

キャベツは、ビタミンC
とともに、胃腸を保護する
ビタミンUも豊富



《作り方》

- ① キャベツは、芯をとり3cm角に切る。
玉ねぎ、たけのこは、薄切りにする。
- ② 調味料 A を合わせる。
- ③ 豚肉に片栗粉を薄くまぶし、茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油、にんにく、生姜、豆板醤を入れ、香りがたったら玉ねぎ、たけのこ、キャベツの順に入れ、全体に油が回る程度に炒める。
- ⑤ 合わせ調味料を入れ、全体にからめて、さっと炒め皿に盛る。

※キャベツを柔らかくしたい場合は、最後にふたをして、蒸し炒めにするとうい。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

