



つくってみませんか

豚肉の柳川煮

「子どもわくわくクッキング」のメニューです。



《材 料》(4人分)

豚もも肉	120g	サラダ油	小さじ1	
玉ねぎ	128g	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
ゆでたけのこ	128g		砂糖	大さじ1
ごぼう	104g		みりん	小さじ1
にんじん	64g		酒	小さじ1
干し椎茸	4g		水	適量
いんげん	20g			
卵	2個			

(1人分の栄養価168Kcal)



《作り方》

- ① 干し椎茸はもどしておく。卵は割って、ほぐしておく。
- ② 玉ねぎは、1cmの厚さに切る。たけのこ、にんじんは、短冊に切る。ごぼうはさがき、豚肉は1口大に切る。
- ③ いんげんは、茹でて千切りする。
- ④ フライパンに、サラダ油を熱し、①の干し椎茸と②を炒める。ひたひたになるまで水を入れてAを加えて煮る。
- ⑤ 煮えたら溶き卵を加えて、ひと混ぜし、いんげんを散らしてひと煮立ちする。

(食生活改善推進会)