



春大根と新玉ねぎの中華炒め



材料(3~4人分)

- 大根 薄めの乱切…400g ● 油…大さじ1
 - 新玉ねぎ…100g 大きめのくし形
 - A { ● しょうが すりおろし…大さじ1
 - にんにく スライス…1片
 - ガラスープ顆粒…小さじ2
 - 味の素 干し貝柱スープ…小さじ1(弱)
 - 片栗粉…小さじ2(水溶性にする)
 - 大根の葉、新玉ねぎの葉があれば、ひとつかみ分くらい
- 〈豚肉炒め〉
- 豚肉(ロース焼肉用、バラこま切 など)…160g
 - 片栗粉…少々 ● ガラスープ…小さじ1
 - 塩…少々 ● にんにく…1片 うす切
 - しょうが すりおろし…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ1/3

※4等分した場合の栄養量です。大根の葉、新玉ねぎの葉の栄養量は含まれていません。

栄養量	・ エネルギー…171kcal	・ 脂 質…10.8g	・ カルシウム…30mg	・ 食物繊維…2.2g
	・ たんぱく質…8.9g	・ 炭水化物…11.1g	・ 鉄 分…0.4mg	・ 食塩相当量…1.4g

① 大根を薄めの乱切にします。皮はむかなくてもよいです。乱切にすると薄い部分はすぐやわらかくなり、中心部分はすこし食感が残るのでこの料理に向いています。鍋かフライパンに油を入れ、大根を炒めます。調味料は入れずに大根が透き通ってくるまで中火でふたをして加熱してください。



② 大根が透き通ってきたら新玉ねぎと④を加え、ひと混ぜしてふたをして更に加熱します。大根に火が通ったら刻んだ大根の葉、新玉ねぎの葉など加え、水溶性片栗粉でとろみをつけてまとめます。



〈豚肉炒め〉

① 豚肉に軽く塩を振り、片栗粉をまぶします。フライパンに油を入れ、豚肉を軽く(色が変わるまで)炒めて皿にあげます。(中は生でよい)



② フライパンに油をひき、にんにくスライスを入れ、色付いてきたら①の豚肉、ガラスープ、しょうがを加えて炒め、最後にしょうゆをフライパンの周囲から加えて香りを出して出来上がりです。

