

豚肉とほうれん草のとろみ炒め



材料(1人分)

• 豚ロース肉	60g
• 塩・こしょう	少々
• ほうれん草	50g
• 人参	25g
• しめじ	25g
• おろししょうが	大さじ1/4
• スライスしょうが	少々
• 湯	1/4カップ
• 鶏がらスープの素	小さじ1/2
• 塩	0.3g
• 片栗粉	大さじ1/4
• 油	大さじ1/4

栄養価(1人分)

エネルギー	222kcal
蛋白質	13.9g
脂質	14.9g
塩分	1.4g
野菜使用量	105g

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。ほうれん草はゆで、3cm長さに切る。人参は短冊切り、しめじはほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。人参、しめじ、スライスしょうがを加えてさらに炒める。
- ③ほうれん草を加えて混ぜ合わせ、湯、鶏がらスープの素、おろししょうがを加えて煮立たせる。
- ④塩で味を調べ、大さじ1/2の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。