

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《豚肉と野菜の炒め物》



手軽に作ることができ、野菜たっぷりで食べ応えのあるレシピです。しょうがとごま油、さらにかつお節の風味が絶妙に効いた味付けになっており、ご飯がすすむ一品です。

### ◆材料◆ 2人分

	豚肉	150 g
A	しょうが	2 cm大
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3
	にんじん	3 cm
	しいたけ	2個
	にら	1/3束
	もやし	100 g
	サラダ油	小さじ2/3
B	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1/3
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1/3
	かつお節	2 g

### ◆作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。Aで下味をつける。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りにする。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。にらは3 cmの長さに切る。もやしは洗って、水気を切っておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をひいて中火でにんじん、しいたけを炒める。
- ④ しんなりしたら①を炒める。
- ⑤ にらともやしを炒め、しんなりし、豚肉にも火が通っていたら、B. をかけ全体に味をなじませる。
- ⑥ ごま油、かつお節をかける。

### ◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
172kcal	1.2g	84g