



# 白滝でボリュームアップ♪



## 白菜と白滝のヘルシー豚肉炒め



### 材料 4人分

- 豚もも肉薄切り
- 酒
- 白菜
- 人参
- 白滝
- ごま油

- 200g
- 小さじ1
- 1/8個(500g) ⇒3cm大に切る
- 1/2本(80g) ⇒いちよう切り
- 1袋(200g) ⇒3等分の長さに切る
- 大さじ1

豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておく

- ★砂糖
- ★酒
- ★しょうゆ
- ★オイスターソース
- ★鶏がらスープの素
- ★味噌

- 大さじ1
- 大さじ1
- 大さじ1
- 大さじ1
- 小さじ1
- 大さじ1

★合わせておく



- 水
- 片栗粉

- 適量
- 適量


※水溶き片栗粉の量は、全体の水分の様子を見て適量を加えてください

### 作り方

- ① 豚もも肉を切り、酒を揉み込む
- ② 野菜を切る
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく
- ④ フライパンを中火にかけてごま油大さじ1をしき、①の豚もも肉を炒める
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、人参⇒白菜⇒白滝の順で炒め、蓋をして全体がしんなりするまで火を通す
- ⑥ ★の合わせ調味料を加えて味つけをし、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける

♪水溶き片栗粉を加える時は、弱火にして全体にからめてから、強火でいっきにとろみをつけると上手にできます

### 【栄養価】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	184	11.7	10.7	99	3.5	1.2

