

料理名 豚肉とチンゲン菜の炒め物



材料（4人分）

青梗菜	200g
人参	60g
しいたけ	40g
しょうが	5g
豚バラ肉	120g
油	大さじ1
ポン酢	大さじ2
酢	大さじ1

A



作り方

1. 青梗菜はざく切りにし、人参は短冊切り、しいたけは5mm幅の薄切り、しょうがは千切り、豚バラ肉は4～5cm幅に切る。
2. フライパンに油としょうがを入れて火にかけ、豚バラ肉を炒める。
3. 豚バラ肉に火が通ったら人参、しいたけ、青梗菜を入れて更に炒める。仕上げにAを回しかける。

POINT

ポン酢を使って、さっぱりと食べることができる1品です♪



栄養価

エネルギー 248kcal たんぱく質 9.3g 脂質 17.8g 塩分 0.8g

(埴生校区)