

季節の野菜レシピ

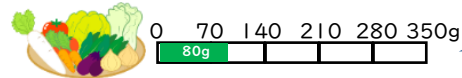
『しらたきと豚肉のチャプチェ』



小松菜は比較的安価で1年中スーパーで見かける食材ですが、冬が1番出荷量が多い野菜です。カルシウムやビタミンKが多いため、骨粗鬆症の予防に効果的と言われています。

春雨をしらたきに変えて作るの、歯ごたえ良く低カロリーに出来上がります。

【野菜摂取量】 *目標 日350g以上



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
207kcal	17.2g	11.0g	12.6g	0.9g

○材料(2人分)

しらたき	200g	A	減塩しょうゆ	小さじ2
豚もも肉	120g		酒	小さじ2
小松菜	100g		砂糖	小さじ2
にんじん	60g		おろしにんにく	小さじ1/4
まいたけ	30g		おろし生姜	小さじ1
ごま油	小さじ1		いりごま	小さじ2

○作り方

- ①しらたきは食べやすい長さに切る。小松菜は4cmの長さに切って、茎と葉に分ける。にんじんは細切りにする。まいたけは細かくさく。豚肉は細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、しらたきを加えてほぐしながら炒める。小松菜の茎とまいたけを加えて炒める。
- ④食材に火が通ったら A を加えて全体にからめるように炒める。小松菜の葉を加えてさっと炒める。