

豚肉と春雨の野菜炒め



ゆかせんせいのおススメ一言

困った時の
野菜炒め!!
with ハルサス



<栄養価（幼児1人あたり）>

エネルギー	カルシウム	食塩
158kcal	22mg	0.5g

<材料 4人分（大人2人+幼児2人分）>

豚肉	150g
玉ねぎ	90g（1/2個）
キャベツ	180g（1/5個）
にんじん	40g（1/5本）
ピーマン	40g（1個）
春雨（マロニー）	18g
油	12g（小さじ3）
しょうが	4g
しょうゆ	12g（小さじ2）
みりん	3g（小さじ1/2）
塩	少々

<作り方>

1. 豚肉は、1～2cm幅に切る。
2. 玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは太めのせん切り、ピーマンはせん切りにする。
3. 春雨（マロニー）は茹でて、食べやすい長さに切る。
4. しょうがはすりおろし、しぼる。
5. 油を熱し、豚肉を加えて炒め、塩少々を加えて、下味をつける。

豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツの順に炒め、最後にマロニーを加え、しょうゆ、みりん、塩、しょうが汁で味を付ける。

※細い春雨より太いマロニーが良い。