



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜と豚肉の炒め煮



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
しめじ	100g	
豚肉	100g	
だし汁	40cc	
砂糖	9g	大さじ1
酒	10g	小さじ2
しょうゆ	18g	大さじ1
サラダ油	8g	小さじ2
お好みで七味, 山椒		

作り方

- ①小松菜は洗って5cmに切り、しめじは石づきを落として手でほぐす。豚肉は幅3cmに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、小松菜、しめじの順に入れて炒める。
- ③だし汁、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
仕上げにお好みで七味や山椒をかける。

【栄養成分など】 (1人分)

- エネルギー 177 kcal
- たんぱく質 13.4 g
- 脂質 9.5 g
- 炭水化物 10.0 g
- 食塩相当量 1.4 g
- 野菜量 120 g

小松菜・きのこ
豚肉のバランスが
Good!
他のきのこでも
おいしくできます。

