

ぶたにく いたもの 豚肉とれんこんの炒め物

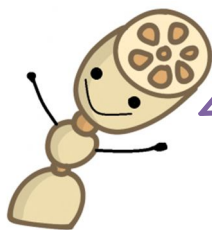


ざいりょう にんじん 材料【4～5人分】

ぶたにく 豚肉	200 g	あぶら サラダ油	てきりよう 適量
れんこん	100 g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	} A おお 大さじ1
にんじん	50 g	さとう 砂糖	
えだまめ <small>れいとう</small> むき枝豆 (冷凍)	30 g	いちみ 一味とうがらし	しょうしょう 少々
		あぶら ごま油	てきりよう 適量

つく かた ～ 作り方 ～

- ① れんこんはいちょう切りにし、水につけておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんじんはいちょう切り、むき枝豆は解凍しておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ④ ③にれんこん、にんじん、むき枝豆を加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に調味料Aを加え炒める。
- ⑥ 最後に一味とうがらし、ごま油を入れ味を調べて仕上げる。



れんこんにはビタミンCが豊富に含まれています。
 ビタミンCは、風邪予防や疲労回復に効果的です。
 れんこんのしゃきしゃきとした食感を楽しめる一品です。