

# はる いた もの たけのこと春キャベツの炒め物



## ざいりょう 材料【4～5人分】

たけのこ (水煮)	100 g	サラダ油	適量	
キャベツ	3枚	濃口醤油	大さじ2	} A
豚肉	100 g	酒	小さじ2	
人参	ちゅう中 1 / 4本	オイスターソース	少々	
白ねぎ	20 g	砂糖	少々	
		片栗粉	小さじ1	

## ～ つく かた 作り方 ～

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、たけのこ、人参はいちょう切り、キャベツは色紙切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、人参、白ねぎ、キャベツ、たけのこの順に入れ炒める。
- ③ ②に調味料Aを加えて炒め、味を調える。
- ④ 最後に水で溶いた片栗粉を入れ、仕上げる。



はる みかく 春の味覚「たけのこ」と春キャベツを使った炒め物です。  
たけのこは、鮮度が大切なので皮付きを買ったら  
はやめにアク抜きをして食べましょう。食物繊維が  
多いので便秘解消に効果大です。