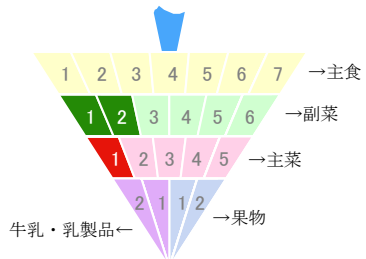




1人分あたり  
 エネルギー 175 kcal  
 タンパク質 8.8 g  
 脂質 10.4 g  
 炭水化物 14.2 g  
 食塩相当量 1.0 g

1人分の野菜量 85 g



食事バランスガイドSV: 副菜2つ  
 主菜1つ

## 豚肉と大根の炒め煮

### 材料(2人分)

豚肉	.....	80g	A	ごま油	.....	小さじ2
干し椎茸	.....	2枚		砂糖	.....	大さじ1/2
にんじん	.....	30g		しょうゆ	.....	大さじ1/2
大根	.....	120g		みりん	.....	大さじ1/2
長ネギ	.....	20g		オイスターソース	.....	大さじ1/2

### 作り方

調理時間 : 30分

- ① 干し椎茸は水でもどして、そぎ切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ にんじん、大根はいちょう切り、長ねぎは斜めに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 色が変わったら、野菜を固いものから順に加えて炒める。
- ⑥ 火を弱め、Aの調味料を加え蓋をして柔らかくなるまで煮る。

※長ネギは白い部分と緑の部分を分け、緑の部分は最後に加えてください。

●おすすめポイント●  
 オイスターソースを加えることで風味が変わり、いつもとはちょっと違う煮物になります。  
 また、使うしょうゆの量が減り、減塩効果も！