

● 白菜と豚肉のさっぱり煮



| |
|---------|
| エネルギー |
| 217kcal |
| たんぱく質 |
| 13.5 g |
| カリウム |
| 478mg |
| リン |
| 153mg |
| 食塩相当量 |
| 1.1g |

- にんじんは水から茹でこぼしましょう。
- 白菜は 軸→葉の順に茹でこぼすといいです。
- 酒の分量は全体量によって調節してください。

| | |
|--------|-----------|
| 白菜 | 80 g |
| 豚肩ロース | 70 g |
| にんじん | 10 g |
| 酒 | 15 g (大1) |
| 味ぽん | 12 g (小2) |
| さやいんげん | 1 本 |

1. 豚肉は一口大に切り、酒を振っておく。
2. 白菜はざく切りにし、にんじんは短冊切りにする。白菜とにんじんは茹でこぼし、ざるにあける。さやいんげんも茹でこぼし、斜めに二等分する。
3. 水気をとった豚肉を炒める。火が通ったら白菜と人参を炒める。
4. 最後に味ぽんを入れて味つけをし、盛り付け、さやいんげんを添える。