

## ● 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。