



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・くるまぶ…50g ぐらむ
- ・たまご…4個 こ
- ・豚肉(小間)…100g ぐらむ
- ・キャベツ…4枚 まい
- ・にんじん…3センチ
- ・にら…1束 たば
- ・もやし…1袋 ふくろ
- ・油…少々 あぶら しょうしょう
- ・ごま油…少々 あぶら しょうしょう
- ・塩…小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・こしょう…少々 しょうしょう
- ・しょうゆ…大さじ1 おお

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは角切り、にんじんは短冊切り、にらは3センチに切る。くるまぶは、3センチくらいに切って、水につけてもどし、やわらかくなったら、水気をしぼる。
- ②①のくるまぶをひと口大にちぎり、塩少々を加えた溶きたまごに3分ほどつける。油を熱したフライパンで、ふんわりと炒め、皿に取り出しておく。
- ③②で使ったフライパンでまた油を熱し、豚肉、にんじん、キャベツ、もやし、にらを炒める。
- ④②を入れ、塩こしょうで味を整え、しょうゆとごま油を回し入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：222キロカロリー
たんぱく質：13.4グラム
脂肪：13.2グラム
塩分：2.0グラム