



だいとう  
キラキラ大東 

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ごはん…お茶碗4杯
- ・ぶた肉(小間)…200g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・ねぎ…1本
- ・りんご…4分の1個
- ・赤みそ…大さじ1
- ・水…大さじ1
- ・豆板醤…小さじ3分の1
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・砂糖…大さじ2弱
- ・しょうゆ…大さじ2弱
- ・酒…小さじ1弱
- ・ごま油…大さじ1弱
- ・白いりごま…大さじ1

つく かた  
【作り方】

- ①ごまは、軽く炒り直しておく。
- ②ごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて香りを出し、ぶた肉を炒める。
- ③みじん切りにしたねぎを加えて、さらに炒める。
- ④すりおろしたりんご、調味料、水を入れて煮る。
- ⑤仕上げに①のごまをふり、ごはんのにせていただく。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：456キロカロリー  
たんぱく質：17.5グラム  
脂肪：9.1グラム  
塩分：2.0グラム