



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)

ぶた肉 (小間) … 240 g

(下味)

砂糖…大さじ1半

酒…小さじ2

みりん…小さじ1半

しょうゆ…大さじ1強

油…小さじ1

ほうれんそう…2たば

ゆず果汁…小さじ2

ゆず皮 (千切り) … 適量

つく かた
【作り方】

①下味の材料を合わせ、ぶた肉を漬けておく。

②ほうれんそうは、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼっておく。

③油を熱し、①を炒め、仕上げに②とゆず果汁、ゆず皮を入れる。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 142キロカロリー

たんぱく質: 15.6グラム

脂肪: 5.0グラム

塩分: 0.9グラム