

ダイニングメニュー

白菜がたくさんあるときに重宝するメニュー!

白菜シャキシャキ炒め



お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

豚肉ブロック(バラ)……………100g
はくさい……………4枚
にんじん……………1/4本
にら……………1/4束
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量
こい口しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………少々

■作り方…調理時間約25分

- ①豚肉は3mm角の5cmほどの長さに切る。
- ②はくさいは芯と葉の部分に分け、それぞれ5mm角、5cmほどの長さに切る。
- ③にんじんも②と同じ大きさに切りそろえ、下ゆでする。
- ④にらも5cmほどの長さに切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①を炒め、②のはくさいの芯の部分・③を加え手早く炒める。
- ⑥⑤を塩・こしょうで味を調え、④・②のはくさいの葉部分を加え、香りづけにこい口しょうゆを加える。
- ⑦最後にごま油を加える。

ポイント 炒めすぎると食感が悪くなります。野菜は生でも食べられますので手早く炒める事がポイントです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 152kcal

