



蓮根と豚肉のきんぴら

材料

- 豚こま切又は豚うす切…180g
- 蓮根 大きめ一節…330g
- ごま油…大さじ2
- しょうが うす切…小さじ1
- A [● 味の素 中華あじ…6g
● こしょう…少々
- B [● 砂糖…小さじ1
● しょうゆ…小さじ1/2
- 七味とうがらし…好みで

※出来上がり1/6量分の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…142kcal ・脂 質…8.5g ・ビタミンB1…0.25mg ・食塩相当量…0.6g
 ・たんぱく質…6.9g ・炭水化物…9.3g ・食物繊維…1.1g

① 蓮根を洗い、水気をとり一口大に切ります。(蓮根を回しながらすこし斜めに切っていきます。)



② 鍋にごま油を入れ豚肉としょうがを炒めます。色が変わってきたら蓮根と④を加え更に炒めます。



③ ふたをして弱火にして5分程蒸らしながら炒めます。焦げ付きそうになったら水を少々加えてください。蓮根が好みの堅さになったら④を加え味を整え、さつと混ぜて出来上がりです。好みで七味とうがらしやごまなどを振りかけてください。

