

肉料理

豚肉と菜の花のチャンプルー

<主な材料・4人分>

豚肉モモ肉	200g
A	
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ナバナ	1束
木綿豆腐	1丁
卵	2個
もやし	2分の1袋
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
昆布茶	小さじ2分の1
塩・こしょう	適量



<作り方>

- ① 木綿豆腐は1cm角に切り、ペーパータオルに包み、電子レンジ（600ワット）で2分加熱して水気を切る。
- ② 豚肉は一口大に切りAに15分程度漬けておく。
- ③ ナバナは茎の固い部分を切り落とし、4cmの長さに切る。塩ゆでして、水気を切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の肉を炒める。肉の色が変わってきたらもやし、ナバナも炒める。しょうゆ、砂糖、昆布茶を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆腐を入れて、崩さないように混ぜ合わせ、最後に溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜる。味を見ながら塩・こしょうをする。

【エネルギー 206kcal、タンパク質 20.5g、塩分 1.0g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）