

野菜料理

フキと生キクラゲのバルサミコソテー

<主な材料・4人分>

フキ	2本
塩	適量
こしょう	適量
生キクラゲ	50g
豚もも肉スライス	100g
ニンニク	1片
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
トウガラシ	1本



<作り方>

- ① 広口の鍋を用意し、フキを鍋に入る長さに切りそろえる。塩で板ずりした後、ゆでこぼし水にさらす。水気を切って、皮をむき5cmの長さに切る。
- ② 生キクラゲはおがくずが付いているのできれいに洗い、石突きを取り、ゆでこぼす。大きめの一口サイズに切る。
- ③ 豚肉は1cmの幅に切り、塩・こしょうする。トウガラシは輪切りにする。ニンニクはみじん切りする。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し豚肉を炒めて、①と②、ニンニクを入れて炒める。
- ⑤ 酒、砂糖、しょうゆを加え、炒めて、最後にバルサミコ酢を振り、トウガラシを入れて全体を混ぜ合わせる。

【エネルギー 74kcal、タンパク質 5.9g、塩分 0.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)