

## 野菜料理

### スナップエンドウと豚肉のうま煮

<主な材料・3人分>

豚ロース薄切り肉 100g

下味用 A

酒 小さじ 1

片栗粉 小さじ 3分の2

チンゲンサイ 1株、

ハクサイ 150g

ニンジン 6分の1本

スナップエンドウ 6本

ごま油 大さじ 2分の1

調味料 B

しょうゆ 大さじ 1

酒 大さじ 1

みりん 大さじ 3分の2

砂糖 小さじ 3分の2

水 150cc

片栗粉 大さじ 3分の2



<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込んでおく。
- ② チンゲンサイとハクサイはそぎ切り、ニンジンは拍子木切りにする。
- ③ スナップエンドウはへたと筋をとって、塩ゆでしておく。
- ④ Bを合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱して豚肉を入れて炒め、色が変わったら②を加えて炒める。
- ⑥ ④を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 塩ゆでしたスナップエンドウを加えてさっと煮る。
- ⑧ 倍量の水（分量外）で溶いた片栗粉を入れて、とろみを付ける。

【エネルギー 157kcal 蛋白質 8.2g 塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)