

青梗菜のザーサイ炒め

■材料(4人分)

豚こま切れ肉	150g
卵	2個
青梗菜	2株
長ねぎ	1/2本
ザーサイ	40g
ごま油	適量
塩 しょう	少々

《A》

塩	少々
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1



■作り方

- ①青梗菜は長さを3等分に切り、軸は六～八つ割りにし、葉は大きければ縦半分に切る。長ねぎは斜めに5mm幅に切る。ザーサイは細切りにする。豚肉は大きいものは食べやすく切り、《A》をもみ込む。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにごま油少々を強火で熱し、溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜて半熟状になったら、いったん皿に取り出す。
- ③フライパンにごま油少々を熱し、①のザーサイを加え、火にかけてよく炒め、風味を引き出す。さらに①の豚肉を加え、中火で炒め色が変わったら、①の青梗菜の軸の部分、ねぎ、青梗菜の葉の部分の順に加え炒め、最後に塩、しょうで味を調える。②の卵を戻し入れ、器に盛る。

■一人分栄養価

エネルギー	170kcal	蛋白質	10g	塩分	1.5g
-------	---------	-----	-----	----	------

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)