

ダイニングメニュー

ささっと簡単!

小松菜と豚肉のさっと煮



■ 材料〈4人分〉

小松菜……………1束
 豚肉うす切り(肩ロース) ……300g
 にんじん……………1/3本
 水……………2カップ
 だしの素……………小さじ2
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ3
 うす口しょうゆ……………大さじ3

■ 作り方…調理時間約20分

- ①小松菜はよく洗い、水気を切って3cmくらいの長さに切り、にんじんは3cmの細切りにする。
- ②豚肉は5cm位に切る。
- ③鍋に水・だしの素・酒を入れ、火にかける。沸いたら②を入れ、あくを取り、①のにんじんを加えて弱火で煮る。
- ④③にみりん・うす口しょうゆを加え、①の小松菜を入れ、煮立ったらできあがり。



- ・小松菜は茎と葉に分け、茎から鍋に入れ、葉は仕上げに加えると彩りよく仕上がります。
- ・ぶなしめじ、えのきなどのきのこ類を加えてもよいです。

食事 バランスガイド

1人あたり:259 kcal

