

小松菜のあんかけご飯



栄養価(1人分)

エネルギー 566kcal、たんぱく質 21.3g
脂質 18.4g、食塩相当量 2.6g

材料(2人分)

小松菜	200g	◎オイスターソース	大さじ1(18g)
たけのこ水煮	50g	◎酒	大さじ1(15g)
人参	30g	◎しょうゆ	大さじ1(18g)
生椎茸	30g	◎鶏ガラスープの素	小さじ1
豚もも薄切り	140g	◎食塩	0.5g
サラダ油	大さじ1(12g)	◎こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2(2g)	水	300ml
ごはん	ご飯茶碗2杯	片栗粉	大さじ1.5(13g)

作り方

1. 小松菜は、4cm長さに切って茎と葉を分ける。
たけのこ水煮と人参は短冊切り、生椎茸は軸をとって薄切りに切る。
豚もも薄切りは、一口大の大きさに切る。
2. ◎の調味料を混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったら、
たけのこ水煮、人参、小松菜の茎を入れて炒める。
野菜がしんなりしてきたら小松菜の葉と生椎茸を入れて炒め、2の調味料と
水を入れて煮立たせる。
4. 野菜に火が通ったら、火を止めて水大さじ1(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を
かき混ぜながら加え、再び火をつけてとろみがつくまで煮る。
最後にごま油を入れてよく混ぜ合わせ、器に盛ったご飯の上にかける。

