

春雨の炒め物



【作り方】

- ①春雨はもどし、食べやすい大きさに切る。
にんじんは千切りにする。さやいんげんは茹でて2cmに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを入れ香りがでるまで炒めたら、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③②に、にんじんを入れ炒める。
- ④にんじんが柔らかくなったら調味料を加える。
- ⑤④に春雨を加え、炒める。
- ⑥⑤にさやいんげんを加え、炒める。
- ⑦香りづけのごま油を加え出来上がり。

材料	分量(4人分)
豚ひき肉	50g
春雨	30g
にんじん	28g
さやいんげん	15g
おろししょうが	1g
おろしにんにく	1g
酒	6g
オイスターソース	4g
塩	1.2g
中華スープの素	1.6g
こしょう	少々
ごま油	適量



エネルギー	49kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.5g

(一人分)

おすすめポイント♪

学校や給食センター栄養士に大人気のメニューです。ヘルシーで安くおいしいメニューです。簡単に作れるので、是非ご家庭で作ってみてください。