

たけのこの甘辛炒め



エネルギー	117kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.9g
食物繊維	1.4g
塩分	1.3g
	(1人分)

分量 (4人分)

たけのこ(水煮) 1袋 (200g程度)

豚肉 100g

酒 大さじ4 (60g)

しょう油 大さじ2 (36g)

砂糖 大さじ1 (9g)

片栗粉 大さじ1 (9g)



作り方

① 豚肉を食べやすい大きさに切り、熱したフライパンで炒める

② 豚肉の色が変わってきたら、5mm程度の厚さに切った

たけのこを加えてさらに炒める

③ 調味料を加え、味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける

※ 水溶き片栗粉は、片栗粉1：水2の比率にし、

入れるときは弱火→入れ終わったら強火にしてとろみをつけましょう