

★副菜★（体の調子を整える）



春雨ソテー

春雨のツルツルとした食感が好きなお子さんが多いようです。お好みの野菜やお肉を加えて、家庭でも作りやすい一品です。

【材料】（4人分）

- ・春雨…20g
- ・豚こま肉…40g
- ・にんじん…40g
- ・しめじ…40g
- ・黄パプリカ…40g
- ・ごま油…4g（小さじ1）
- ・しょうゆ…6g（小さじ1）
- ・食塩…0.4g
- ・和風だしの素…1.2g



【作り方】

1. 春雨を表示の通りゆでてお湯を切っておく。
2. にんじんは皮をむき、太めの千切りにする。
3. しめじは石づきを切り落としほぐす。
4. パプリカは縦1/4に切り、横向きに千切りにする。
5. フライパンにごま油をひき、豚こま肉を炒める。
6. にんじん、しめじ、黄パプリカの順に加えて炒め、火が通ったら1の春雨、調味料全て加えて調味する。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー 57kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 2.6g、塩分 0.5g

