

# 白菜の春雨煮

## ◇ポイント

- ・白菜が大量消費できます。
- ・風邪予防にもどうぞ！！

### 材 料（４人分）

- ・白菜 ８００ｇ
- ・ニラ １束
- ・豚バラ ３００ｇ
- ・春雨 １００ｇ
- ・水 ５００ｃｃ

- ・醤油 大さじ１と２／３
  - ・みりん 大さじ１と２／３
  - ・白だし 大さじ１と２／３
  - ・酒 小さじ２
  - ・砂糖 小さじ１
  - ・しょうが（チューブ）２ｃｍ
  - ・水溶き片栗粉（水１００ｃｃに片栗粉大さじ１）
- A



### ◇栄養価（１人分）

- ・エネルギー ４５２kcal
- ・脂 質 ２９.３g
- ・たんぱく質 １０.９g
- ・塩 分 ２.０g

## ◇作り方

- ①白菜とニラは洗って食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②ビニール袋に豚バラを切り入れAの調味料で揉み込み５分程度おく。
- ③フライパンに春雨を敷いてその上に白菜、肉、水を入れて蓋をして中火で６～７分煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけたらニラを入れてさっと炒めてできあがり。