

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。