

## ❁春雨のカラフル炒め

### \*1人分の栄養価\*

エネルギー	83kcal
食物繊維	1.1g
塩分	0.9g



《材料…4人分》			
豚肉	60g	白いりごま	小さじ1
〔塩 こしょう〕	少々	サラダ油	大さじ1/2
	少々	A〔酢 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 砂糖〕	大さじ1/2
にんにく	少々		小さじ1/3
きくらげ（千切り）	1.5g		少々
たけのこ	40g		小さじ2
春雨	20g		適宜
にら	1/5束		小さじ1
黄色ピーマン	1/2個		

### 《作り方》

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ きくらげはごみを取り除き、洗っておく。
- ④ たけのこは千切りにする。
- ⑤ 春雨は茹でておく。
- ⑥ にらは2cm長さに切る。
- ⑦ 黄色ピーマンは千切りにする。
- ⑧ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め香りが出たら①と③④を入れ炒める。
- ⑨ Aの調味料をいれ、⑤⑥⑦を加え炒める。
- ⑩ 白ごまを入れたら出来上がり♪



### 野菜を選ぶポイント

#### にら

- ・色が濃く、茎と葉がはっきり色分けされているもの。
- ・葉先までピンと伸び、根元の切り口がみずみずしいもの。
- ・葉の幅が広いもの。
- ・香りが強いもの。

#### ピーマン

- ・ヘタがみずみずしく、重みがあり、つやのあるもの。

#### ピーマンの苦味が苦手な方へ

ヘタが五角形以下の物より、六角形以上の物の方が苦味が少ないと言われています。また、苦味は中身の白い部分に多く含まれているので、丁寧に取り除きましょう。

## ❁一口メモ❁

●いろいろな種類の野菜を春雨と一緒に炒めることで、色鮮やかに仕上げています。にらは栄養価が高くスタミナ食として重宝される緑黄色野菜で、茨城県の生産量は全国第3位です。季節の野菜を使ってご家庭でもぜひお試しください♪