

# ぶたにく しちみ や 豚肉とこんにゃくの七味焼き



エネルギー：114kcal  
たんぱく質：9.7kcal  
食塩相当量：0.5g  
(1人当たり)

## ワンポイント

七味の量は好みです。給食では香り付け程度に入れています。



## ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

豚肉…200g

板こんにゃく…80g

人参…60g

白ねぎ…20g

玉ねぎ 200g

にんにく…少々

七味唐辛子…お好みで

白ごま…お好みで

砂糖…小さじ1強

濃口しょうゆ…小さじ2強

油、ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

## つく かた

## 作り方

①豚肉は一口大、板こんにゃくは縦半分に切ってから5mm幅に切る。(こんにゃくは、さっと茹でておく)人参はいちょう切、白ねぎは斜め切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切。

②フライパンに油をひき、にんにくを炒め香りを出す。

③豚肉をほぐし炒める。

④人参、玉ねぎを加える

⑤こんにゃく、白ねぎ、調味料を加える。