

ぶたにく 豚肉とヤーコンの甘辛炒め

あまからいた



エネルギー：129kcal
たんぱく質：10.0g
食塩相当量：0.5g
(1人当たり)

ワンポイント

ヤーコンのシャキシャキ感が残っておすすめです。ヤーコンは生でも食べられます。



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。

ぶたにく
豚肉…160g

ヤーコン…160g

にんじん…60g

あぶら…小さじ1

さとう
砂糖…大さじ1

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ2

さけ
酒…小さじ1

みりん…小さじ2

作り方

①ヤーコンは短冊切りにし、水にさらしておく。(アクが多いです)

にんじん
人参はいちょう切りにする。

あぶら
②油をフライパンにひき、豚肉をほぐし炒める。

にんじん いた
③人参を炒める。

いた
④ヤーコンを炒める。(鉄鍋で調理すると、ヤーコンが灰色に変色することがあります。)

ちようみりょう ぐわ
⑤調味料を加える。