



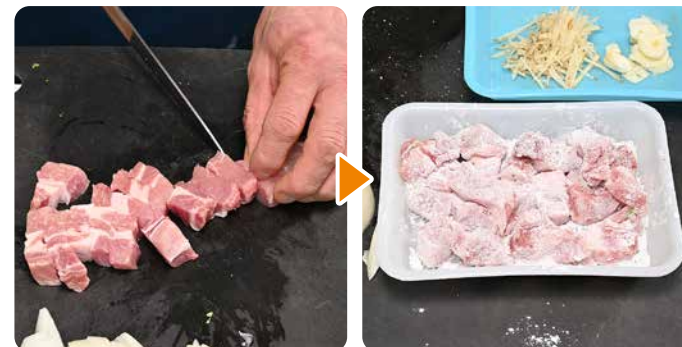
# なばな(かき菜)と豚肉の中華炒め



## 材料(2人分)

- なばな(かき菜)…1束(160g) 4~5cmくらいに切る
- 玉ねぎ…1/2玉(80g) くし形に切る
- にんにく…1片(みじん切り)
- しょうが…1かけ(10g) 千切り
- 豚ロース肉(ソテー用)…1枚(140g)
- 片栗粉…大さじ1 ● 塩…少々(1g)
- 油…大さじ3 ● 味の素 中華あじ…小さじ1
- 水…80cc ● 片栗粉(水溶き用)…小さじ1
- 黒こしょう…少々

① 豚ロース肉(ソテー用)を1cm幅に切り、肉を棒状にします。塩を振り、片栗粉をまぶします。



② フライパンに油を熱し、①の肉を入れ表面の片栗粉が見えなくなるくらいまでさっと炒めます。にんにく、しょうが、玉ねぎを加え、玉ねぎがすこし透き通ってくるまで炒めます。



③ なばな(かき菜)を加え、ふたをして全体に熱を回します。すこししんなりして来たら中華あじを80ccの水で溶かして加えます。ふたをして蒸気で火を入れます。



④ 水溶き片栗粉を加え全体を軽く和えて出来上がりです。好みて黒こしょうを振りかけてください。なばな(かき菜)は炒めすぎないほうがおいしいです。



**栄養量**  
 ・エネルギー…402kcal ・脂 質…31.8g ・ビタミンA…180μgRAE ・食物繊維…3.9g  
 ・たんぱく質…17.7g ・炭水化物…14.4g ・ビタミンC…92mg ・食塩相当量…1.2g