



豚すきとろろ



材料(3人分)

- 豚バラ肉うす切…120g(3.4cmに切る)
- 長ねぎ1/2本…60g(厚めの斜め切りにする)
- 霜降りひらたけ又はしめじ1株…160g(一口大にほぐす)
- すき焼わりした…50cc
- 長芋…300g(スライサーで千切りにする)

栄養量
 ・エネルギー…263kcal ・脂 質…14.7g ・鉄 分…1.1mg ・食物繊維…2.9g
 ・たんぱく質…10.7g ・炭水化物…24.9g ・ビタミンB1…0.53mg ・食塩相当量…1.1g

①長芋の皮をむき、くし刃の付いたスライサーで千切りにしてボウルに入れます。はしでよく混ぜると泡立って千切り長芋のとろろになります。



②フライパンにバラ肉を入れ、脂を溶かし出すように炒めます。脂がしっかり出て肉に火が通ったら、ひらたけ、長ねぎを加え軽く炒め、わりしたを加えふたをして煮ます。



③野菜に火が通って味がなじんだら、上から①の千切りとろろをかけて出来上がりです。

