

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

チンゲン菜と豚バラの塩だれ炒め

調理方法

炒め

材料（2人分）

チンゲン菜	2株
豚バラスライス	120g
もやし	1/2袋
人参	1/4本
しめじ	1/4パック
ニンニク	1/2かけ
サラダ油 （塩だれ）	適量
料理酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1 1/2
塩	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ2
こしょう	少々
水	150ml
（炒り卵）	
卵	1こ
サラダ油	適量
ごま油	適量
塩	適量
こしょう	適量

作り方

- ①チンゲン菜は5cm幅・人参は短冊切り・豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ②塩だれの材料をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、スライスしたニンニクを炒め、香りがたったら豚肉を加える。
- ④豚肉の色が変わったらその他野菜を③に加えて火が通るまで炒める。
- ⑤②をよくかき混ぜながら④に加え、とろみがつくまで炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥サラダ油を熱した別のフライパンに割りほぐした卵を入れ炒り卵を作り、⑤に軽く混ぜ合わせる。香りづけにごま油加えて、完成。

栄養価（1人あたり）

エネルギー： 371kcal	脂質： 29.5g
タンパク質： 14.1g	食塩： 3.1g

チンゲン菜の根元はしっかりと洗って、捨てずに召し上がってください。

