

## 主 菜 献立名： 豚肉とれんこんのトロみ生姜焼き

豚肉のビタミンB<sub>1</sub>とれんこんのビタミンCで元気回復！

豚肉は粉をふってから炒めるとパサつかず、表面にとろみがついて食べやすい。

### ●材料 (2人分)

	豚こま切れ肉	150g
	れんこん(薄い半月切り)	100g
A	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	しょうが(すりおろす)	1/2かけ(5g)
	【おろしチューブでも良い】	
	ごま油	大さじ1
	小麦粉	小さじ1
	小ねぎ(小口切り)	適量



### ●作り方

- ① れんこんは切り、5分ほど水にさらす。水気を切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、フライパンを一度火から下して豚肉を重ねないように広げ入れる。全体的に小麦粉を茶こしなどでふりにかける。強火にかけて両面を1分ずつ焼く。
- ③ れんこんを加え、上下を返しながらかき混ぜながら2分ほど炒める。Aの調味料を回し入れ、とろみが出るまでからめる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

### ●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
307	15.7	17.0	1.4