

しらたきのソテー

(材料 5人分)

あぶら	適量
ぶた肉	50g
しょうが	一かけ (おろす)
にんじん	40g (千切り)
ベーコン	30g (千切り)
しらたき	150g (ざく切りにして、下ゆでする)
しめじ	35g
コーン	25g
小松菜	50g (下ゆでして、カットしておく)
塩	少々
酒	小さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
ごま油	小さじ1杯 (仕上げ用)

(作り方)

- 1、フライパンに油をしき、しょうがとぶた肉を炒め火が通ったらベーコンを加え、炒めしらたき・にんじん・コーンを炒める。
- 2、1に塩、酒、しょうゆを加え汁気がなくなるまで炒める。
- 3、2に下ゆでした小松菜を加え、ごま油を回し入れる。

※栄養ポイント※

食物センイが豊富です。

おなかの調子を整える働きがあります。

日本人は、食物センイが足りない人が多いです。

みなさん、しらたきのソテーを食べましょう！！

