

スナップエンドウと  
豚肉のうま煮伊勢原協同病院  
管理栄養士の旬レシピ

## &lt;主な材料(3人分)&gt;

下 味 用 A	豚ロース薄切り肉……………	100g
	酒……………	小さじ1
	片栗粉……………	小さじ3分の2
	チンゲンサイ……………	1株
	ハクサイ……………	150g
	ニンジン……………	6分の1本
	スナップエンドウ……………	6本
ごま油……………	大さじ2分の1	

調 味 料 B	しょうゆ……………	大さじ1
	酒……………	大さじ1
	みりん……………	大さじ3分の2
	砂糖……………	小さじ3分の2
	水……………	150cc
	片栗粉……………	大さじ3分の2



## &lt;作り方&gt;

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込んでおく。
- 2 チンゲンサイとハクサイはそぎ切り、ニンジンは拍子木切りにする。
- 3 スナップエンドウはへたと筋をとって、塩ゆでしておく。
- 4 Bを合わせておく。
- 5 フライパンにごま油を熱して豚肉を入れて炒め、色が変わったら 2 を加えて炒める。
- 6 4 を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 7 塩ゆでしたスナップエンドウを加えてさっと煮る。
- 8 倍量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて、とろみを付ける。

▶【エネルギー 157kcal、タンパク質 8.2g、塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)