



豚肉と大根のごま味噌炒め

材 料	4人分	重 量	作 り 方
豚もも肉薄切り		200 g	① 大根は4 cmの長さの短冊切り（厚さ0.5cmくらい）、 たけのこ水煮は同じくらいの大さきのかし切りに する。しいたけは石づきをとり、1口大に切る。 青じそはせん切りにし、水にさらす。 ② ★を合わせておく。 ③ フライパンにごま油をしいて、豚もも肉を炒める。 軽く火が通ったら、大根とたけのこ水煮を加えて さらに炒める。 ④ 大根に火が通ってきたらしいたけを加えて炒める。 ⑤ ②を加えて混ぜ、味をなじませる。 ⑥ 器に盛り、しそをのせる。
ごま油	大さじ1弱	10 g	
大根		320 g	
たけのこ水煮		160 g	
椎茸		120 g	
青じそ		4 枚	
★ 味噌	大さじ1と1/3	24 g	
★ 醤油	小さじ2	12 g	
★ 砂糖	大さじ1強	10 g	
★ すりごま	大さじ1と1/2	12 g	
★ 酒	大さじ1と1/3	20 g	



一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・きのこ・ 海藻量(g)
肉と大根のごま味噌炒め	188	14	9.7	1.2	131.5