主菜－煮物 h-36

豚肉と干し大根の炒め煮

材　　料	分量(g)
豚もも肉	35.00
切り干し大根	7.00
焼き竹輪	10.00
にんじん	10.00
さやいんげん	10.00
サラダ油	0.60
三温(花見糖)	1.20
しょうゆ(濃口)	3.60
みりん	1.00
煮干	1.00
水	25.00

エネルギー(kcal)	119
たんぱく質(g)	9.4
脂質(g)	4.4
カルシウム(mg)	51
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	161
VB(mg)	0.37
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	2

MEMO

作り方

① にんじんは短冊切りにする。竹輪は半月切りにする。干し大根は戻して，適度な長さに切っておく。

② 油で豚肉，にんじん，干し大根の順に炒め，だし汁を加える。

③ 竹輪を入れ，調味する。

④ いんげんを入れて味がつくまで煮る。