

豚肉と野菜のさっぱり和え

（材 料） 4 人分

- 豚肉スライス……150 g
- にんにく………1 かけ
- しょうが………1 かけ
- さとう………小さじ 1
- しょうゆ………小さじ 2
- ごま油………小さじ 1
- きゅうり………120 g
- もやし………130 g
- にんじん………30 g
- ホールコーン……60 g
- 白ごま………15 g
- A { さとう………大さじ 1 弱
- 酢………大さじ 1
- しょうゆ………大さじ 1
- ごま油………小さじ 2

《作り方》

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、こんにゃくは短冊切り、にんじんはせん切り、もやしはざく切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② ごまはからいりする。
- ③ フライパンにごま油を敷いて、しょうが・にんにくを炒め、こんにゃく・豚肉を炒めて、さとう・しょうゆで味をつけ、冷ましておく。
- ④ もやし・にんじん・コーンは、さっとゆでて冷やす。
- ⑤ Aでたれを作り、全部の材料を和える。

暑い時期に、いろいろな食材から栄養がとれる和え物です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター