

豚肉に下味をつけることで、全体的な調味料が少なくても美味しく仕上がります。

主 菜

# たけのこと豚肉の炒め物

《材料：2人分》

・たけのこ（水煮）	300 g
・豚うす切り肉	150 g
・にんにく	1 かけ
・サラダ油	小さじ2
A {	
・しょうゆ	小さじ1
・酒	大さじ1
・かたくり粉	大さじ1
B {	
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1/2
・酢	小さじ1
・砂糖	少々
・こしょう	少々
・ねぎ	2 本



- ① 豚肉は細切りにして、Aで下味をつける。
- ② たけのこは根元の部分は細切り、中央部はうす切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら①を加える。
- ⑤ ②を入れ、Bを加えて炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、ねぎを散らす。

栄養価計算・1人分 <調理時間：約20分>

エネルギー：316kcal 食塩相当量：1.9g

問い合わせ先 宗像市健康づくり課 電話：0940-36-1187