

# 豚肉と干しえびの中華炒め

しょうがと干しえびの風味が食欲をそそります。  
 ごはんの上にかければ、あんかけ風の丼メニューにもなります。  
 フライパン一つで手軽に作れるので忙しいときにもオススメです。



## 材料(2人分)

- 豚肩ロース …………… 120g
- 干しえび …………… 4g
- (もどし汁 50ml)
- 油揚げ …………… 1枚
- 白菜 …………… 2枚
- しめじ …………… 1/2パック
- にんじん …………… 1/4本
- 絹さや …………… 6枚
- しょうが …………… 1/4かけ
- 油 …………… 大さじ1杯
- 鶏がらだし …………… 小さじ1/2杯
- みりん …………… 小さじ2杯
- しょうゆ …………… 小さじ2杯
- 水 …………… 120ml
- 片栗粉 …………… 小さじ2/3杯

## 作り方

- ① 干しえびはぬるま湯に浸けてもどす。  
(もどし汁は⑨で使うのでとっておく)
- ② 豚肉は一口大、しょうがはせん切りにする。
- ③ 白菜の軸と葉を分けてざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ④ 油揚げは1cm幅、しめじは石づきを切って手でほぐす。
- ⑤ 絹さやはゆでる。
- ⑥ Aを合わせておく。
- ⑦ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ⑧ ③の白菜の軸、にんじん、①を加えて炒め、  
次に③の白菜の葉、④を加えて炒める。
- ⑨ ①のもどし汁と⑥を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑩ 最後に⑤を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 1人分の栄養価

エネルギー	227kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	13.3g
炭水化物	11.5g
食塩	1.1g
カルシウム	191mg
ビタミンD	0.7μg

## 豆知識

干しえびにはカルシウムがたっぷり含まれています。炒飯やスープ、和え物、炒め物、ふりかけなどに加えて手軽にカルシウムを摂りましょう。

