



青梗菜のそぼろ炒め



<材料2人分>

- 豚ひき肉・・・・・・・・60 g
- 青梗菜・・・・・・・・1 袋 (180 g)
- 人参・・・・・・・・1/4 本 (40 g)
- 長ネギ・・・・・・・・1/4 本 (20 g)
- にんにく・・・・・・・・1/2 かけ
- しょうが・・・・・・・・5 g
- 豆板醤・・・・・・・・小さじ 1/3~1/2
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1/2
- (A) {
 - 酒・・・・・・・・大さじ 2
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2
 - かたくり粉・・・・・・・・小さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/116 kcal 食塩相当量/0.8g

【作り方】

- ① 青梗菜は食べやすい大きさに切り、軸と葉を分けておく。人参は短冊切り、長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。(A)は混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ネギ、にんにく、しょうがを中火で炒める。香りがでたら豚ひき肉を加えて強火にし、パラパラになるまで炒める。
- ③ 豆板醤を加えて混ぜ合わせて中火にし、青梗菜の軸と人参を加え、しんなりするまで炒める。葉を加えて、(A)を回しかけ、絡めながら炒める。

