

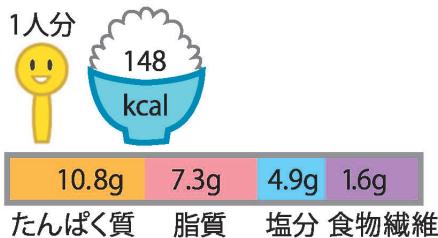


## 豚肉とひじきの炒め 5

長ひじきはミネラル、  
食物繊維がたっぷり

かむかむ歯4 食材量(2人分)

豚薄切り肉	80g
長ひじき(乾燥)	15g
しめじ	1パック
だし汁	80cc
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2



### ■作り方■

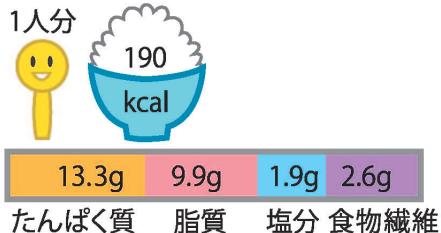
- ① 長ひじきは水につけて洗い、たっぷりの水に10~15分つけて戻し、食べやすい長さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。豚肉は1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひじきを中火で炒める。油がなじんだら豚肉としめじを加えて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、だし汁を加えふたをし、3~4分煮る。
- ④ ③にみりん、しょうゆ、酒を加えて、汁けがなくなるまで煮る。

## 6 さっぱりゆで野菜の豚肉のつけ

めんつゆと梅干のたれでさっぱりと

かむかむ歯4 食材量(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	100g	酒	小さじ2
キャベツ	3枚	削り節	3g
にんじん	20g	【たれ】	
さやえんどう	20g	梅干	1個
青じそ	3枚	めんつゆ	大さじ2



### ■作り方■

- ① キャベツは大きめのざく切りにし、にんじんは2mmの厚さに薄切りにする。さやえんどうはすじをとる。青じそはせん切りにする。
- ② 梅干は種を取って、包丁でたたき、めんつゆを混ぜ、たれを作る。
- ③ 大きめのなべにお湯をたっぷり沸かし、酒を入れ、キャベツ、にんじん、さやえんどうをさっとゆで、ザルにあげる。同じ湯に豚肉を入れ、色が変わったら水けを切る。
- ④ 器にゆでた野菜を広げて盛り、豚肉、削り節、青じその順にのせて、②のたれをかける。