



副菜

減塩いいね！レシピ



豚肉と春雨の簡単常備菜

材料（4人分）

豚小間切れ肉	100 g
もやし	2/3袋（150 g）
ニラ	1/3束
乾燥春雨	40 g
水	150ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
減塩だしの素	小さじ1

作り方

- ① 耐熱容器にかっこ内の調味料を入れ、混ぜておく。
- ② 春雨は水でぬらしてから①に入れる。
- ③ 春雨の上にもやし、豚肉をのせ、ラップをかけて、レンジ（600W）で4分程加熱する。
- ④ ラップをはがし、かき混ぜる。
- ⑤ ④にキッチンバサミで3 cmに切ったニラを加え、再度ラップをかけ、レンジ（600W）で2～3分加熱する。

ポイント！

レンジで簡単常備菜。冷蔵庫で3日間保存できます。豚肉の量を増やせば主菜にも。

調理時間：10分



【1人分】

エネルギー	152kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	6.4g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	1.4g