

回鍋肉



エネルギー
(1人分)
274
Kcal

塩分
(1人分)
2.8
g

食事
バランス
チェック!

副菜 主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 豚バラ肉にaの調味料をからめる。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら①の豚肉を炒めてお皿に取る。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、野菜を炒めた後に②を合わせ、回鍋肉の素をからめる。

材料 (4人分)

- 回鍋肉の素 …………… 1箱
- キャベツ (芯をそぎ切り一口大に切る) …………… 1/4個
- 豚バラ薄切り肉 (一口大に切る) …………… 200g
- ピーマン (一口大に切る) …………… 2個
- ねぎ (斜め切り) …………… 1/2本
- にんにく (つぶす) …………… 1片
- しょうが (つぶす) …………… 1片
- サラダ油 …………… 大さじ2
- ┌ a オイスターソース …………… 小さじ2
- └ 酒 …………… 小さじ2

ワンポイントアドバイス

豚肉に味をつける際は、よくもみ込むのがコツ!

【肉餃子】
エネルギー(6個分):230Kcal
塩分(6個分):1.4g

【えび餃子】
エネルギー(6個分):218Kcal
塩分(6個分):0.2g



ワンポイントアドバイス
えびは粗みじんにしても
食感が残っておいしい!

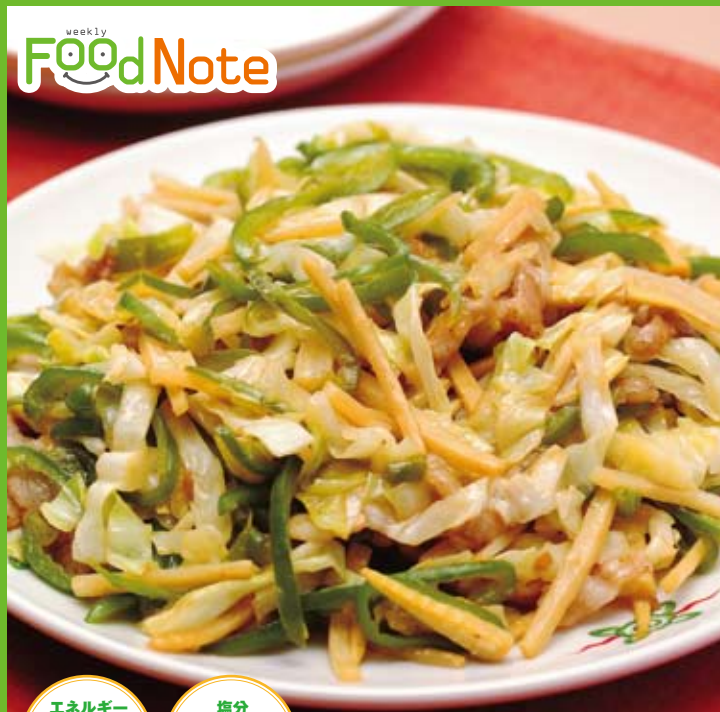
※写真はイメージです。

【作り方】

- ① キャベツは電子レンジで約2分位加熱し、水気を絞る。
- ② 肉餃子のタネはボールにひき肉を入れ、①のキャベツ、にらを混ぜaの調味料で味をつける。えび餃子のタネはボールに①のキャベツ、長ねぎを入れbの調味料で味をつける。
- ③ 肉餃子は②のタネを、えび餃子は②のタネとむきえびを皮に包む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、餃子を入れ焼き色が付いたら水を入れフタをして蒸し焼きにする。

材料 (25~30個分)

【肉餃子】	【えび餃子】
●キャベツ(みじん切り).....2枚	●キャベツ(みじん切り).....3枚
●豚ひき肉.....150g	●長ねぎ(みじん切り).....1/2本
●にら(みじん切り).....1/2束	●むきえび.....300g
<ul style="list-style-type: none"> ●酒.....大さじ1 ●しょうゆ.....小さじ1 ●おろししょうが.....小さじ1 ●ごま油.....小さじ1 ●砂糖.....小さじ2 ●塩.....小さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> ●しょうが汁.....小さじ1 ●片栗粉.....大さじ2 ●塩.....小さじ1/2 ●酒.....小さじ2
●餃子の皮.....適量	●餃子の皮.....適量
●サラダ油.....適量	●サラダ油.....適量



エネルギー
(1人分)
286
Kcal

塩分
(1人分)
2.5g

食事
バランス
チェック!

副菜 主菜

※写真はイメージです。

旬キャベツで彩り中華 青椒肉絲

【作り方】

- ① 豚バラ肉はaの調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、たけのこ、ピーマン、キャベツを炒めてお皿に取る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①の豚肉を炒めた後に②の野菜を入れ、青椒肉絲の素をからめる。

材料(4人分)

- 青椒肉絲の素……………1箱
- ピーマン(千切りの)……6個
- キャベツ(太い千切りの) 2枚
- 片栗粉……………大さじ1
- 豚バラ薄切り肉(千切りの)……………150g
- サラダ油……………大さじ3
- たけのこの水煮(千切りの)……………1/2個
- 塩……………少々
- a しょう……………少々

ワンポイントアドバイス

キャベツの芯も細切りにして入れるとおいしい!