

# 豚肉と車麩の黒酢炒め



1食分のお野菜  
120g

材料(1人分)

豚こま	40g
卵	5g
A	[しょうゆ.....小さじ1/4
	酒・風味調味料・こしょう.....少々
片栗粉	小さじ1/4
油	適量
車麩	12g
小麦粉	大さじ1/5
油	少々
レンコン	30g
人参	20g
たけのこ	20g
キクラゲ	5g
おろし生姜	小さじ1/5
にんにく(みじん切り)	小さじ1/5
油	小さじ1/5
B	[中華五目だれ.....大さじ1弱
	水.....大さじ2 1/3
	砂糖.....大さじ1弱
	しょうゆ.....小さじ1/4
	黒酢.....大さじ1弱
片栗粉	大さじ1弱
水	大さじ1弱
ブロッコリー	50g

エネルギー  
377kcal

たんぱく質  
15.7g

脂質  
18.2g

炭水化物  
38.4g

食塩相当量  
2.1g

## 作り方

野菜はカットし、キクラゲは水で戻してどちらもボイルしておく。  
 車麩は水で戻し、水気を軽く切ったら半分にカットし、小麦粉をつけて揚げる。  
 Bを混ぜ合わせておく。  
 豚肉にAで下味をつけ、溶き卵を加えて混ぜる。  
 に片栗粉を少しずつ加えて、よく混ぜ合わせる。  
 を160度の油で油通しをして、火が通ったら油切りをする。  
 鍋に油、生姜、にんにくを入れて香りを出し、 を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
 の鍋に揚げた豚肉と野菜を加えて炒め合わせる。



食堂の管理栄養士さん

## この料理のポイント

1人前のお肉の量は少なめですが、食べごたえのある車麩でボリューム満点！  
 野菜もよく噛んで食べることで満腹中枢を刺激して、食べ過ぎ防止につながります。