



春

# 島らっきょうとシマナーのポン酢炒め



## 材料(1人分)

- 島らっきょう…………… 30g
- シマナー…………… 30g
- 豚ロース肉(薄切り)…………… 30g
- A [ ポン酢…………… 12g
- 砂糖…………… 2g
- 油…………… 小さじ1/2

## 作り方

- ①島らっきょうは皮をむき、シマナーは千切り、豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンを熱し、油小さじ1/2入れ、豚ロース肉に火が通るまで炒め、別のお皿に取り分ける。
- ③島らっきょうは火が通るまで炒め、②の豚ロース肉、シマナー、Aを加えて1分ほど炒める。  
全体に調味料がなじんだら火を止めて完成。

## ◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
101 kcal	9.1 g	3.8 g	8.1 g	1.2 g

## ワンポイントアドバイス



○シマナーの葉は火を通すと縮む特徴があるため、千切りは1cmほどの太さがおすすです！

