

料理名 ヤーコンネギ炒め



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
152	4	11.8	6.8
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
15	18	1	1

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		150 g
豚こま切れ		100 g
青ネギ	大3本	80 g
ごま油	大さじ1	12 g
塩		0.3 g
コショウ	小さじ1	0.2 g
豆板醤	小さじ1	5 g
オイスターソース	大さじ1	18 g
濃口しょうゆ	小さじ1	6 g

豚肉じゃなくて、鶏肉や牛肉も大丈夫です。

<作り方>

- ① ヤーコンは皮を剥いて1cm幅の細切りにして水にさらす。
- ② 青ネギは大きめの斜め切りにし、白い部分と青い部分は分けておく。
- ③ フライパンにごま油を引き、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉が白くなったら、ヤーコンとネギの白い部分を入れて炒め、青い部分も入れ、豆板醤、オイスターソースを加えて炒める。塩こしょう、しょうゆで味を整えて出来上がり。

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会