

# 小松菜ときのこのしょうゆ炒め



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 79kcal  
たんぱく質： 5.5g  
脂 質： 5.9g  
炭水化物： 1.1g  
食塩相当量： 0.5g

## 【材料（4人分）】

豚薄切り肉	100g
小松菜	50g
しめじ	30g
サラダ油	小さじ2(8g)
酒	小さじ2(10g)
しょうゆ	小さじ2(12g)

## 【下準備】

- 豚薄切り肉・・・3cm幅に切る
- 小松菜・・・・・・5cmに切り、茎と葉に分ける
- しめじ・・・・・・石づきを切り落とし、ほぐす

## 【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を入れる。あまり触らずじっくり焼く。
- ② 脂が出て肉が少しカリっとしてきたらしめじを入れる。
- ③ しめじに火が通ったら酒としょうゆを入れる。
- ④ 全体になじんだら小松菜の茎を入れる。油がなじんだら葉も加えて炒める。
- ⑤ 小松菜に火が通ったら器に盛りつける。

小鉢料理です。主菜として食べる場合は量を増やしてください。

小松菜は炒めすぎると食感が悪くなるので、手早く炒めることでシャキッと美味しく食べられます。