

キャベツと春雨の中華炒め



【栄養価（1人分）】

エネルギー：311 kcal

たんぱく質：9.3 g

脂 質：22.9 g

炭水化物：21.5 g

食塩相当量：1.3 g

【材料（2人分）】

キャベツ 300 g

豚バラ肉 100 g

春雨（乾） 30 g

サラダ油 適量

しょうゆ 大さじ1（18 g）

こしょう

お好みでアーモンドやくるみ

【下準備】

○キャベツ・・・1 cm 幅の短冊切り

○豚バラ肉・・・一口大に切る

○春雨・・・・熱湯で硬めに戻し5 cm の長さに切る

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
色が変わってきたらしょうゆを回し入れる。
- ② キャベツを加えて炒める。しんなりしたら
春雨を加え、汁気がなくなるまでさらに炒める。
- ③ 味をみてこしょうをふる。
お好みで砕いたアーモンドなどを上にふる。

キャベツは瀬戸内市の特産物です。
フライパン1つで簡単にできます。