

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__旬の食材（秋）__

対象：__成人__

【れんこんと豚肉のオイスターソース炒め】

材料（大人2人分）

- (a) { 豚バラ肉：140g
酒・しょうゆ・片栗粉：各小さじ1
にんじん：4cm（40g）
れんこん：1/2節（100g）
ピーマン1：2個（60g）
油：小さじ2
オイスターソース：小さじ1と1/2
しょうゆ・砂糖：各小さじ1/2

【作り方】

- ①豚バラ肉は一口大に切り、酒としょうゆで下味をつけ、片栗粉を加えてもみこむ。
- ②れんこんは皮をむき、1cm厚さの半月切り、ピーマンは乱切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③油半量（小さじ1）を熱し、②のれんこんを焼き色が軽かつくまで炒め、取り出す。
- ④残りの油（小さじ1）を熱し、豚肉、にんじんを弱火でじっくり炒める。ピーマンと③のれんこんを加えて炒め、(a)を加えてからめる。



[1人前:エネルギー355kcal、たんぱく質 12.1g、脂質 28.9g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.4g]

れんこんの旬は秋から冬です。独特の食感と淡泊な味わいで、体を温め、かぜ予防にも効果があります。穴を「先の見通しがよい」にかけて、古くから縁起物としておせち料理にも使われます。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版」に基づいて算出しています。