

ターサイと豚肉炒め

副菜

主菜

《1人分：エネルギー217kcal 食塩相当量1.1g》



季節の野菜

ターサイ

冬においしい万能野菜。寒さにあたることで丈が伸びず、甘みは増して、もっとも美味しくなる。アクが少なく調理しやすい。



おいしい時期：

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

栄養

：栄養価は高く、カロテン、ビタミンB1・B2、カルシウムが豊富です。アクが少なく、葉も柔らかいのでそのまま調理でき、煮物、炒め物、和え物、鍋物など、どんな料理にも使える万能野菜です。

選び方

：葉にしわが多く、濃緑色でハリとツヤがあり、茎がみずみずしいもの。

材料	2人分
ターサイ	1/2束
豚こま切れ肉	200g
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
★酒	大さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★にんにくすりおろし	小さじ1/2
★しょうがすりおろし	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2

《作り方》

- 1 ターサイは茎と葉を分けて、3cm長さに切る。豚肉はしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- 2 フライパンに半量の油を熱し、1の豚肉を焼いて一度、皿に出す。
- 3 同じフライパンに残りの油を熱し、ターサイを茎、葉の順に炒める。
- 4 2の豚肉を3のフライパンに戻し、混ぜ合わせた★を入れ、炒め合わせる。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。

