

小松菜と豚肉のごま炒め

小松菜と豚肉の炒め物に、すりごまをたっぷり加えた料理です。

ごまあえが苦手なお子さんでも、豚肉と一緒に炒めて調理していることから、大変食べやすく仕上がっています。

給食では、炒める前に野菜をさっとゆでてから炒めて調味しています。

今回は、小松菜、もやし、キャベツを使用していますが、冷蔵庫に残っている野菜ならなんでもOKです。ぜひお試しください。



材料（4人分）

ごま油	小さじ 1
しょうが	少々
豚こま肉	60g
小松菜	80g
キャベツ	1枚
もやし	60g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々
みりん	少々
白すりごま	大さじ 2 強

作り方

- ①しょうがはみじん切りにする
- ②小松菜はよく洗い、ゆでてから 3 cm幅に切る
- ③キャベツは細めの短冊切りにする
- ④ごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める
- ⑤④にキャベツ、もやしを加えて炒め、火が通ったら小松菜を加え、調味して味を調える