

冬瓜のピリ辛春雨炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 296kcal、たんぱく質 11.9g

脂質 15.1g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

冬瓜	200g	◎コチュジャン	15g
豚ロース薄切り	100g	◎しょうゆ	15g
生椎茸	30g	◎みりん	15g
葉葱	20g	◎酒	15g
緑豆春雨	20g	◎砂糖	2.5g
にんにく	5g	いりごま	1g
生姜	2g		
ごま油	10g		

作り方

1. 冬瓜は皮とワタを取り1cm幅のいちよう切りに、生椎茸は軸を取り5mm幅の薄切り、葉葱は4cm長さに切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、春雨は半分の長さに切る。
2. ◎のコチュジャン、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくと生姜を入れて炒め、香りがしたら冬瓜を入れ、中火で軽く透き通るまで炒める。
豚肉、生椎茸を入れて炒め、2の調味料を加えて全体をなじませる。
4. 葉葱、春雨、水100mlを入れて蓋をして弱火で蒸し煮にし、冬瓜と春雨が軟らかくなったら蓋を取って軽く煮詰めて味を絡める。
火を止めていりごまをふり、器に盛る。

