

☆豚肉と春雨の炒めもの

材料名（4人分）	数量 （g）	調理法
豚肉薄切り	200	① 豚肉は3～4cm幅に切り、春雨はゆでて水で洗って食べやすい大きさに切る。玉ねぎは半分にして薄切り、にんじんは千切り、キクラゲは水で戻して細切りにする。ニラも3cm幅に切る。
春雨（乾燥）	50	
玉ねぎ	100	
にんじん	30	② フライパンを熱して油をしき、豚肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、キクラゲを入れ炒める。全体がしんなりしたら春雨を入れ、さらに炒める。
キクラゲ（乾燥）	7	
ニラ	1/3束	
油	適量	
中華だし	小2	③ ②に中華だしとしょうゆを入れ、味を整えた後最後にニラをいれさっと炒める。
醤油	小1	