



# ゲンキ レシピ

## 大根と豚バラの中華風煮物

○調理時間:25分 ○エネルギー:約250kcal  
○食塩相当量:約1.0g

### ショウガの力で体を温かく



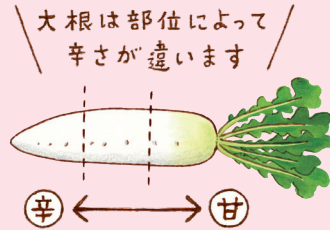
生でも、煮ても、漬物にしてもおいしく重宝な大根。実は体を冷やす作用があるので、気になる人は加熱して食べるようにしましょう。また、体を温めるショウガと一緒に料理するのもおすすめです。辛いものが苦手な方は、豆板醤の代わりにニンニクのみじん切りを。

#### 材料(2人分)

- 大根 ……15cm
- 豚バラ肉 ……80g
- ネギ ……10cm
- ショウガ ……1かけら
- 豆板醤 ……小さじ1
- オイスターソース ……小さじ1
- 酒 ……大さじ1
- しょうゆ ……小さじ1
- ゴマ油 ……小さじ1

#### 作り方

- ① 大根は皮をむいて乱切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切る。ネギは外側の白い部分は白髪ネギにし、内側の部分は細かく切る。ショウガも細かく切る。
- ② 厚手の鍋にゴマ油を入れて、豆板醤と細かく切ったネギとショウガを入れて炒める。
- ③ 香りがたってきたら豚肉と大根を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、鍋の余分な油をふき取り水1カップ(分量外)と調味料を加える。沸騰したら弱火にして15分ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛り、白髪ネギを飾る。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～