

おいしいヘルシー お弁当レシビ

小松菜とふわふわ豚の ガリバター醤油炒め



栄養価が高く、
お財布にやさしい
「小松菜」。

小松菜の鉄分とカルシウムの量はほうれんそうの3倍！豚小間肉は片栗粉と混ぜることで、ハンバーグのようにふわふわ食感が楽しめます。

①豚小間肉に片栗粉を加えてもみ、厚さ1cm・幅3cmほどに丸める。ニンニクをスライスする。

②フライパンに油を少量（分量外）、ニンニクを入れ、豚肉を両面に焦げ目がつくくらい中火で焼く。
③焼いている間に小松菜を茎と葉に分けて切る。葉は4cmほど、茎は2.5cmほどに切る。

④肉と同じフライパンに茎を入れて炒め、だいたいい火が通ったら葉を加え、みりん、しょうゆを入れて炒める。

⑤最後にバターを入れて、全体と絡んだら完成。

材料(2~3人前)

- 小松菜…1袋(200g)
- 豚小間肉…150g
- ニンニク…1片
- バター…10g
- 片栗粉…小さじ2
- みりん、しょうゆ…各大さじ1

取材協力

福島市在住の野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

