

豚肉とこんにゃくの甘辛煮

学生考案

● 材料（2人分）

豚バラ肉	80g
こんにゃく	140g
生姜	10g
ごま油	小さじ1
水	30cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
減塩しょうゆ	大さじ1
減塩めんつゆ ※1	小さじ1
七味唐辛子	少々

A



※1：塩分30%オフ
(日本食品成分表「めんつゆ二倍濃縮」比)

● 作り方

- ① こんにゃくを2cm大の拍子切りにし、3分間ゆで、水気を切る。
- ② 豚バラ肉を3cm幅に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を中火で炒め、①を加えてさらに炒める。
- ④ Aを鍋に入れて混ぜ、中火で汁気がなくなるとまで5分煮詰める。
- ⑤ 器に盛りつけ、七味唐辛子をかける。

1人分栄養価

エネルギー	224kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	18.1g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	1.0g