

# こころも目覚める朝ごはん

## ⑩色あざやか野菜たっぷり豚こま炒め

材料	1人分	4人分	作り方
豚こま肉	75g	300g	①白菜を2cmくらいに刻み、レンジで1分間加熱する。 (出た水分は切っておく。) ②人参は皮むき器でリボン状にする。 ③えのきは石付きを除き、長さを半分に切る。 ④サラダ菜はざく切りにする。 ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①～④を炒め、お皿に取り出す。 ⑥豚こま肉を中火で炒め、焼肉のたれをからめる。 ⑦取り出しておいた野菜を加えてできあがり。
白菜	100g	400g	
えのき	50g	200g	
サラダ菜	25g	100g	
人参	10g	40g	
焼肉のたれ	18g 大さじ1	72g 大さじ4	
サラダ油	4g	16g	

