



令和5年広報さって
1月号掲載

❖焼きごぼうと豚肉のサラダ❖

今月は、かみかみメニューの紹介です。今が旬のごぼうをたっぷり味わうことができるメニューとなっています。

今年も食べ物をしっかり噛んで食べ、元気に一年過ごしていきましょう。

【材料】2人分

ごぼう	140g
豚こま切れ肉	100g
片栗粉	小さじ1
水菜	30g
サラダ油	大さじ2

【A】

酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

〔作り方〕

- ① ごぼうはよく洗い、皮つきのまま6~7cm長さに切り、縦2~3mm幅の薄切りにする。
水でさっと洗って水けをふく。豚肉は片栗粉をまぶす。水菜は5cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、ごぼうを入れてひっくり返しながらかりっと5~6分焼く。かりっとしたら火を止め、取り出してボウルに入れる。
- ③ ②で使ったフライパンを中火で熱し、豚肉を広げていれる。時々返しながらかりっとするまで焼く。火を止め、ごぼうの入っているボウルに油ごと加える。
- ④ が熱いうちに【A】を入れ、混ぜて冷ます。水菜を加えて混ぜる

(1人前232kcal)



作成：幸手市健康増進課