

## かぶと豚肉の塩いため



火がとおりやすく  
簡単調理！

わかめが入って栄  
養たっぷり！

# かぶと豚肉の塩いため

(材料) 4人分

豚こま	150g
かぶ(葉も)	2個
カットわかめ(乾燥)	5g

ごま油 大1/2

A. 塩 少々  
酒 大1/2

B. 塩 小1/3  
酒 大1

(作り方)

①豚肉はAをもみこむ。わかめは水につけてもどし、水気をしぼる。かぶは12~16等分のくし形切り、葉は1cmの長さに切っておく。

②フライパンにごま油を熱し、豚肉を中火で炒め、次にかぶを一緒に炒め、さらにわかめとかぶの葉を軽く炒め、Bを加えて合わせる。

わかめも入った栄養たっぷりの

の

