

# かんたん！うま塩レシピ

## たけのこの和風あんかけ



### 【材料(2人分)】

豚薄切り肉	50g	A	水	80ml
たけのこ(水煮)	60g		醤油	大さじ1/2 弱
なす(小)	1本(40g)		酒	大さじ1
にんじん	2センチ		砂糖	大さじ1
さやえんどう	2本	B	片栗粉	小さじ2
サラダ油	適量		水	小さじ4
山椒(お好みで)	少々			

調理時間  
約 15 分

その他のレシピは  
こちら⇒



### 【作り方】

1. たけのこはなすは小さめの一口大、にんじんはいちょう切りにする。
2. さやえんどうは熱湯でさっと茹で、斜め細切りにする。豚肉は一口大に切る。
3. 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。1を入れ軽く炒め、Aを加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 混ぜ合わせたBを加え、とろみをつけ、さやえんどうをのせる。お好みで山椒をかける。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 122kcal たんぱく質 5.8g 塩分 0.6g