

料理名	あさりと大根のさっと煮/キャベツともやしの春巻き	
材料名	数量(4人分)	作り方
○あさり	400g	① 大根は皮をむき、食べやすい大きさに切る。(いちょう切り) ② フライパンに水、和風だしを入れて煮立たせ、大根を入れて透き通ったら、砂抜きをしたあさり、☆の調味料を加えて蓋をし、あさりの殻が開くまで中火で3分程煮る。 ③ 器に盛り付け、細ねぎをちらして完成。
○大根	10cm	
和風だし	小さじ1	
水	200cc	
○細ねぎ(刻み)	適量	
酒	大さじ1	
みりん	☆ 小さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
春巻きの皮	10枚入り	
○豚もも薄切り肉	150g	① お肉や野菜を食べやすい大きさに切りごま油で炒める。 (★の調味料を加える) ② 室温に戻しておいた春巻きの皮で具材が冷めたら巻き、水溶き片栗粉でのりをする。 ③ サラダ油大さじ3をフライパンに入れ、しっかり温度が上がったら揚げ焼きする。 ④ トマトやレタスなどと一緒に盛り付けて完成。
○キャベツ	1/4玉	
もやし	1袋	
春雨	35g	
ニラ	1/2袋	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ2	
酒	★ 小さじ2	
砂糖	小さじ1	
塩・こしょう	各少々	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー419kcal たんぱく質22.4g)