



当JA職員「なべこ」こと  
渡辺奈保子がお奨めするレシピ

No. 7

## 小松菜と豚こま炒め | 所要時間 10分 1人分 273kcal

4月の中頃から北海道産の小松菜も出荷が始まります。小松菜のビタミンとミネラル、豚肉のタンパク質でバランスを取り、さらに人参のオレンジ色を加えると色鮮やかに。手早くできるので「あと一品」というときに重宝します。

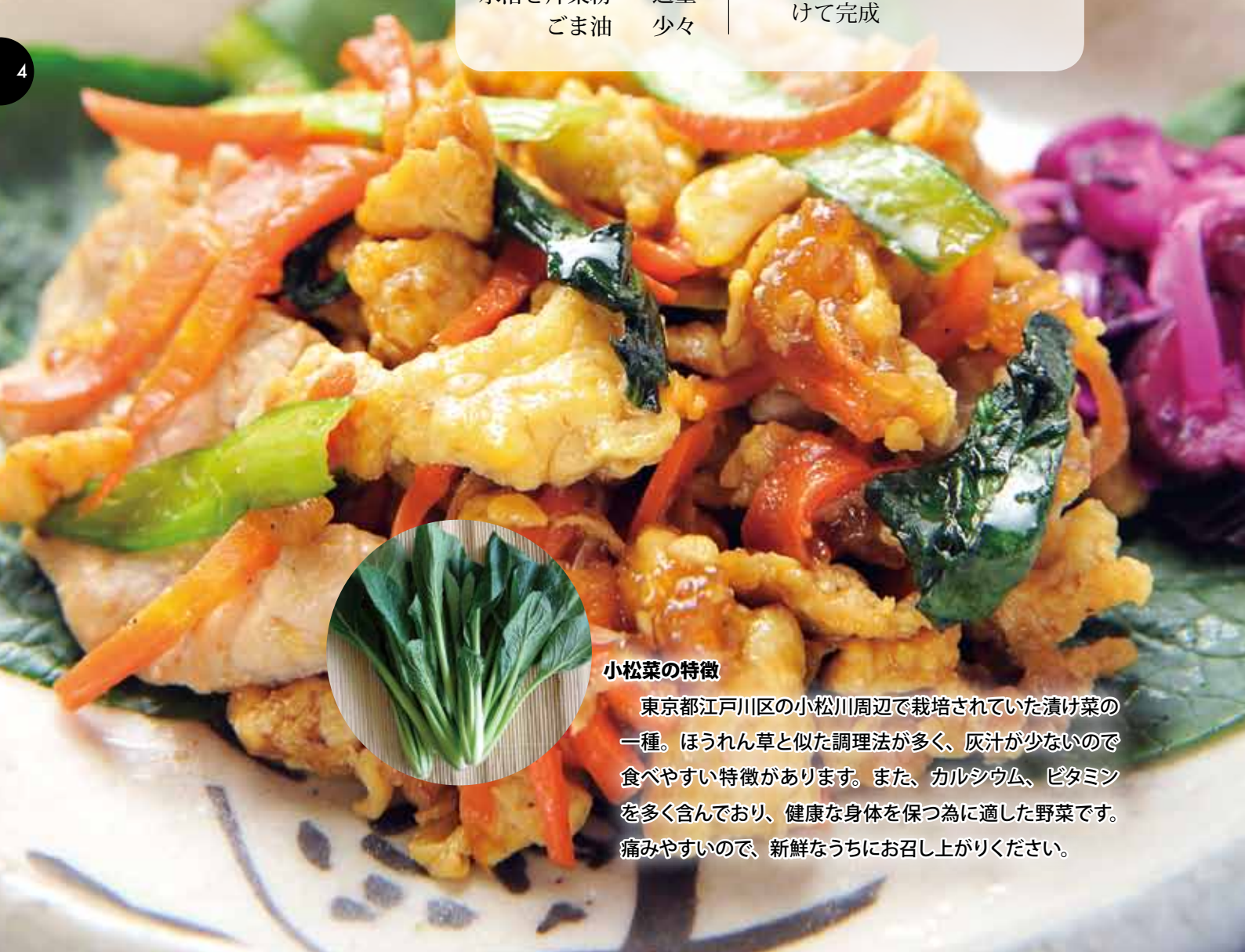
### INGREDIENTS

	2人分
小松菜	100 g
豚こま肉	80 g
えのきだけ	30 g
人参	20 g
卵	2個
ほんだし(A)	2 g
砂糖(A)	大2
醤油(A)	大2
水(A)	50ml
塩こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
ごま油	少々

### PROCESS

- 1 小松菜は5cm程度に切り、えのきだけの根元を落とし人参は千切りにする
- 2 ごま油を熱して炒り卵を作り、皿に取り出しておく
- 3 豚こま肉を塩こしょうで炒めて、人参→小松菜・えのきの順に炒める
- 4 炒り卵を戻してAで味付けし最後に片栗粉を薄めに水で溶いてとろみをつけて完成

4



### 小松菜の特徴

東京都江戸川区の小松川周辺で栽培されていた漬け菜の一種。ほうれん草と似た調理法が多く、灰汁が少ないので食べやすい特徴があります。また、カルシウム、ビタミンを多く含んでおり、健康な身体を保つ為に適した野菜です。痛みやすいので、新鮮なうちにお召し上がりください。