

# 豚肉の3色和え



カリッと揚げた豚肉と甘いパイン缶がよく合う、子どもたちに人気の1品です♪  
ほうれん草が入って彩りもきれいで、食欲をそそきます  
揚げたり、茹でたりと調理には少し手間がかかりますが、作ってみてよかったと思えるおいしさですよ～

## <材料> 2人分

- ・豚もも薄切り・・・160g
- ・★料理酒・・・大さじ1
- ・★食塩・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・ほうれんそう・・・1/2袋
- ・にんじん・・・2cm輪切り
- ・パイン輪切り・・・2個
- ・薄口しょうゆ・・・小さじ2
- ・パイン缶の汁・・・大さじ2

## <作り方>

- ①豚もも肉は大きければ切って、★の調味料にしぼらく漬けて、片栗粉をまぶして揚げておく。
- ②ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ③にんじんはせん切りにしてラップに包んで電子レンジ(600W)で1分半加熱しておく。
- ④パインは6等分に切っておく。
- ⑤ボウルに①、②、③、④と薄口しょうゆ、パイン缶の汁を入れてよく混ぜ合わせたらできあがり♪

豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍も含まれています  
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに欠かせない成分なので、しっかりと摂取したいですね♪



## 栄養価成分(1人分)

エネルギー	274Kcal
脂質	11.2g
たんぱく質	19.3g
カルシウム	37mg

鉄	1.9mg
ビタミンB1	0.88mg
ビタミンB2	0.3mg
ビタミンC	24mg