



小松菜のんにく炒め

子どもたちに食べてほしいメニュー

🍴 材料（4人分）

豚肉	40g
おろしにんにく	2g
油	小さじ1/2
酒	小さじ1
小松菜	60g
玉ねぎ	60g
キャベツ	80g
人参	30g
粒コーン	20g
オイスターソース	小さじ1
塩	少々
あらびきこしょう	少々

🍴 作り方

- 1 豚肉は一口大の大きさ、玉ねぎはざく切り、キャベツは食べやすい大きさ、小松菜は4cm幅に切り、人参は太めの千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱しおろしにんにくと豚肉を炒め、さらに酒を入れ炒める。
- 3 2に玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、オイスターソースを入れ、ふたをして蒸す。
- 4 火が通ったら粒コーンを入れ、塩とあらびきこしょうで味をととのえる。