

グルテンフリーのおかず中華レシピ！豚肉と野菜のあんかけ春雨



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：183kcal 🧂 塩分：1.5g

お鍋ひとつで簡単にメインおかずができちゃう！
冷蔵庫にあるお好みのお野菜で作れる、子どもから大人まで大好きなあんかけメニューです

【ママ社員のレシピ】
うちにある食材で簡単にできる はるさめを使ったボリュームおかずを考えました。
家族みんなで食べられるよう
小麦不使用のグルテンフリーメニューに、野菜もたっぷり摂れて、白飯にも合う中華ベースの味付けにしました。

【グルテンフリーとは】
グルテンを含む食品を摂取しない食生活のことをいいます。
グルテン (gluten) とは、小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンという2種類のたんぱく質が絡み合ってきたものです。
小麦粉に水を加えてこねることで、この2種類のたんぱく質が結びつき、グルテンになります。
グルテンは粘弾性があり網目構造を作るため、この性質を利用して、パンやケーキ、ピザやパスタ、お菓子などが作られています。
自分の体に合った食生活を意識したい人や、常にベストなパフォーマンスを求めるアスリートにも多く取り入れられ、食事でのグルテン摂取選択の重要性は高まっています。
グルテンフリーについて詳しく解説

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 3~4人前

ケンミン えんどうでん粉100%はるさめ：45g (1/2袋) 豚ばら肉：約80g 炒め野菜：合計約150g (にんじん・白ねぎ・しいたけ・小松菜など) 皮付き刻み生姜：小さじ1 (約5g) 卵：1個 塩こしょう：適量 米油：小さじ1 (約4g) ごま油：小さじ1 (約4g)	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2 (約5g) 【A】砂糖：小さじ1 (約3g) 【A】塩：小さじ1/2 (約2.5g) 【A】水：400cc 水溶性片栗粉：片栗粉と水 各大きじ1ずつ トッピング みょうが：1個 (約20g)
---	--

作り方

- (1) 豚肉は一口大、野菜は食べやすい大きさに切る。
みょうがは千切りにする。
- (2) 鍋または深めのフライパンに米油 (小さじ1) を熱し、皮付き刻み生姜を香りが出るまで炒める。
- (3) 豚肉と野菜を香ばしい香りが出るまで片面ずつしっかり炒めたら、塩こしょうで味を調える。
- (4) 【A】を入れて沸騰させる。
はるさめを加えて2分30秒【中火】で煮込む。
- (5) 水溶性片栗粉を少しずつ加え、しっかり混ぜてとろみをつける。
- (6) 溶き卵を回し入れてふたをする。
卵がふわつとって火が通ったら、全体をへらなどで大きく混ぜる。
ごま油・塩こしょうで味を調える。
- (7) 器に盛りつけ、みょうがをトッピングする。